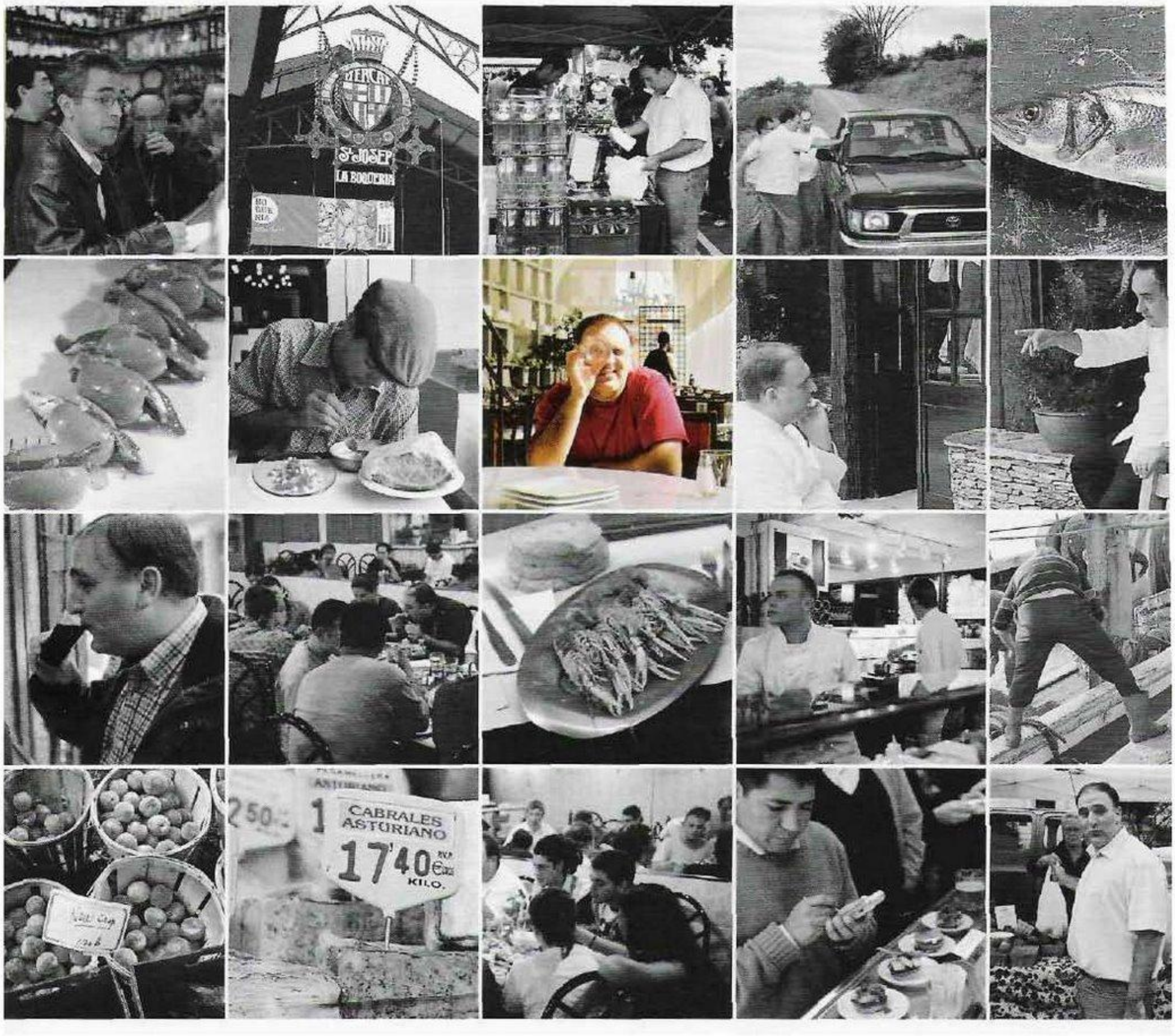
contenidos

prefacio		9
introducción		13
capítulo 1	**aceitunas y aceite de oliva**	16
capítulo 2	**tomates**	32
capítulo 3	**patatas**	46
capítulo 4	**setas**	58
capítulo 5	**legumbres**	72
capítulo 6	**pimientos**	84
capítulo 7	**verduras y más**	100
capítulo 8	**cítricos**	116
capítulo 9	**ajo y cebollas**	130
capítulo 10	**arroz**	150
capítulo 11	**queso y huevos**	160
capítulo 12	**pescado**	178
capítulo 13	**marisco**	194
capítulo 14	**pollo**	212
capítulo 15	**cerdo**	226
capítulo 16	**otras carnes**	240
agradecimientos		250
índices de recetas y vinos		252


MERCAT
St JOSEP
LA BOQUERIA
250.
1
CABRALES
ASTURIANO
17'40
KILO.

Prefacio

Llegué a Estados Unidos hace doce años como un joven español que creía saberlo todo. Lo que descubrí no fue el final de mi viaje, sino el comienzo de otro. Durante el último decenio largo, he estado buscando en mi interior el significado de la cocina española. He buscado la cocina tradicional con la que crecí, que adoro y por la que vivo. Para mí, es mucho más que un trabajo y un sueldo. Es una forma de vida. Huelo, respiro, pienso y sueño con la cocina, y, sobre todo, con la cocina española. En mis viajes por todo Estados Unidos, he aprendido mucho sobre la cocina de ese país y mucho sobre la del mío. Me apasiona indagar en lo que ha sucedido a lo largo de los siglos; las distintas culturas, las religiones y los pueblos que convirtieron la cocina española en lo que es hoy. Sólo al explorar el Nuevo Mundo pude ver la verdadera naturaleza del Viejo Mundo.

En mis restaurantes de tapas, todas las noches intentamos llevar a Estados Unidos la cultura y los sabores de España. Sin embargo, para mí, ocurrió algo más mientras intentaba recrear lo mejor de mi país: al Nevar la cocina española a Estados Unidos, descubrí cómo combinar los platos típicos españoles con los ingredientes asombrosos y la liberalidad de ese extraordinario país. No importo pescado de España para todos nuestros platos (a veces, incluso procede del océano Pacífico). No obstante, eso no significa que mi cocina española sea menos tradicional o menos auténtica en mi actual país de residencia. Por el contrario, se enriquece, al adaptar su espíritu a la carne de los ingredientes locales. Podría pasarme días hablando de las cosas estupendas que hay en España: el pescado, la carne, el alma del campo... Sin embargo, después de haber pasado la mitad de mi vida adulta en Estados Unidos, me he convertido en un híbrido único, que

combina las mejores tradiciones aprendidas en casa con el planteamiento abierto tan característico de la nación norteamericana.

Mi primer contacto con Estados Unidos fue como joven marino de la Armada española; visité Pensacola, Norfolk y Nueva York. En aquel momento pensé que había cumplido mi sueño infantil de viajar a este país, pero en algún momento de aquel viaje, algo en mi interior me dijo que volvería. Unos meses después, tras regresar a España, terminé el servicio militar y volé a Nueva York, esta vez como cocinero. Sólo llevaba una mochila, un par de batas de chef, algo de dinero y el gran sueño de conquistar Estados Unidos con la cocina española. Tuve la suerte de encontrar trabajo en dos restaurantes: El Dorado Petit y Paradís Barcelona. El Dorado Petit era uno de los mejores restaurantes españoles, y mi cometido era vender a Nueva York su versión de la cocina catalana. Por desgracia, ninguno de los dos restaurantes tuvo éxito.

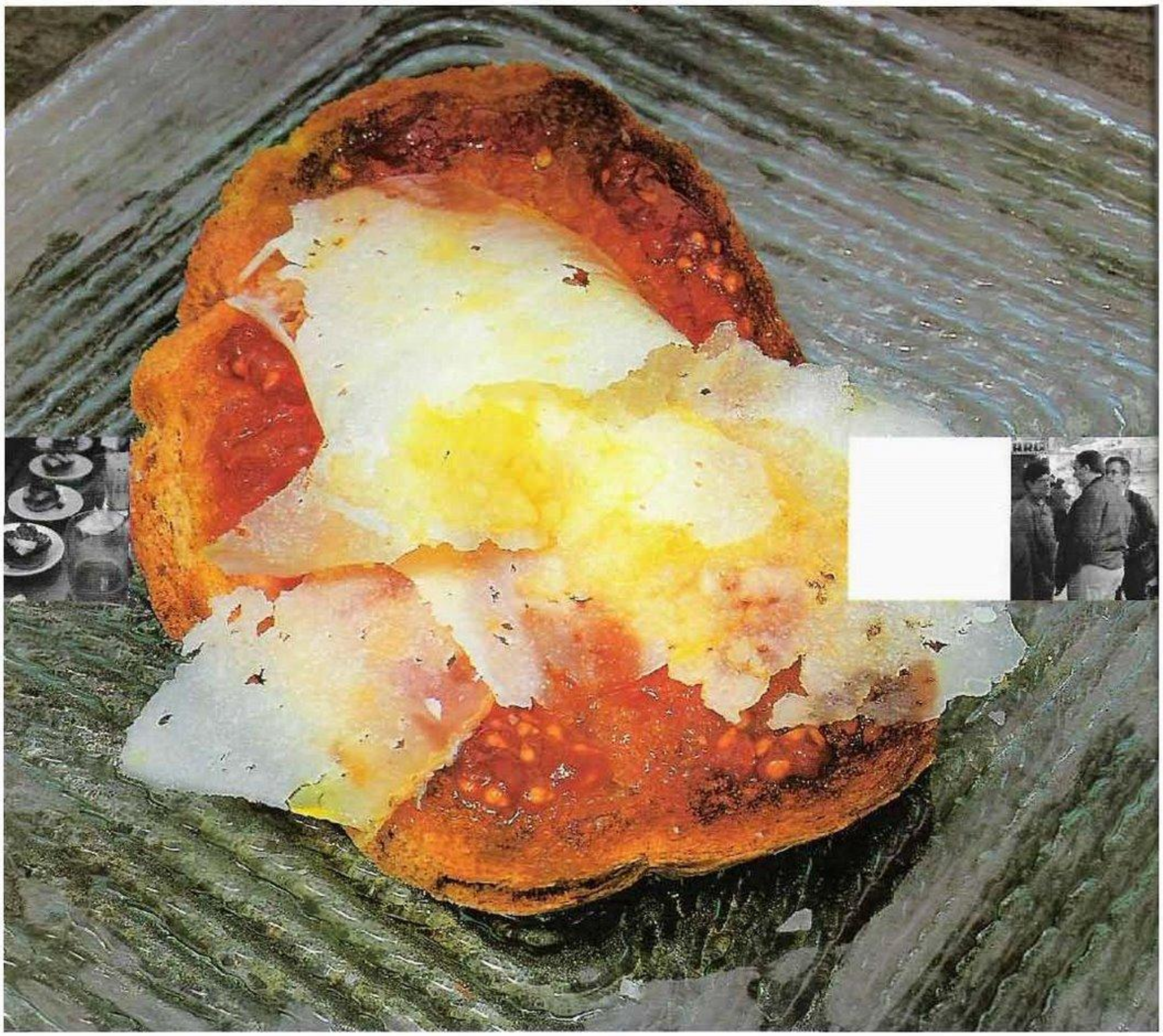
Aunque perdieron mucho dinero, aquellos restaurantes protagonizaron un asombroso intento de refrescar el concepto de restaurante español (y me revelaron, como joven chef, algunos errores cruciales). Durante mi segunda estancia en Nueva York, hubo una persona que me influyó más que nadie: Clemente Bocos, de El Cid, un pequeño pero sorprendente bar de tapas en la parte baja de Manhattan. Clemente fue como un padre para mí, siempre con una frase en la boca para orientarme y un profundo interés en mi futuro. Una noche muy fría, mientras compartíamos la más maravillosa sopa de ajo y yo aireaba mis frustraciones con los restaurantes, Clemente me dio un consejo muy sabio: «José —me dijo—, hagas lo que hagas, no intentes reinventar la cocina española en Estados Unidos. No trates de averiguar lo que les gustaría comer a los estadounidenses. Cocina lo que recuerdas de España. No escuches a los que te digan: "Esto o aquello no les va a gustar," Si eres fiel a los principios y los aplicas bien, a la gente le gustaré tu cocina y le gustará la comida española.»

Esto sucedió justo antes de que mis actuales socios y amigos —Roberto Álvarez y Rob Wilder— se pusieran en contacto conmigo y

me dijeran que querían abrir un bar de tapas en Washington y necesitaban un chef español. Ellos me proporcionaron los restaurantes y yo les facilité mi experiencia, mis ideas y mi ánimo. Las lecciones aprendidas en Nueva York resultaron muy valiosas en la creación de Jaleo, un nombre pegadizo para un restaurante español, tomado de la pintura de una fiesta flamenca de John Singer Sargent. Once años después, la mujer protagonista de esta pintura clásica baila en las paredes de tres Jaleos, en cada uno de los cuales se sirve a unos cinco mil comensales a la semana.

No podría decir cuántos amigos y clientes de Jaleo empezaron a visitarnos de niños y han traído ya a sus primeras parejas a nuestros restaurantes. Me hace sonreír por dentro el saber que, al menos en Washington, una generación más joven ha crecido conociendo y entendiendo la cocina de mi tierra. Hemos tenido que trabajar mucho y aún nos queda mucho por hacer, pero la cocina española es ahora más asequible que nunca y los vinos españoles se conocen también mucho más. Y creo que lo mejor aún está por llegar.

Este libro es una celebración de los dos países que llevo en el corazón; de lo mejor que me han dado España y Estados Unidos; de mi amor por la comida, los ingredientes y las personas que lo hacen posible. Espero que encuentres tus propias razones para continuar explorando la comida española.



introducción

¿Qué son las tapas? Las tapas son una forma de comer y un modo de vida, como podrás comprobar en cualquier rincón de España. En los últimos veinte o treinta años, esta tradición, nacida en Andalucía, se ha extendido a todo el país y, posteriormente, al mundo entero. Hoy es una de las formas de comer más originales que existen, una actividad social más asequible que cualquier comida en un restaurante de moda. Para tapear no es necesario sentarse: las tapas se toman de pie en un bar mientras se charla animadamente con los amigos.

Quizá hayas oído decir que las tapas surgieron de la necesidad de cubrir las copas de vino —con pequeñas lonchas de jamón— en las tabernas con el fin de proteger las bebidas y evitar que cayeran en ellas insectos y otros cuerpos extraños. Sin embargo, no hay constancia por escrito de este uso, que para muchos es sólo un mito, a pesar de su divulgación. Lo que sí sabemos es que las tapas forman parte de la cultura mediterránea, y no son muy distintas del *mezze* griego y turco o de los múltiples platos de los banquetes marroquíes.

Al principio, las tapas eran sólo unas aceitunas, unas anchoas o unos mejillones en un platito, pero con el tiempo se han convertido en prácticamente cualquier cosa servida en pequeñas raciones. En el País Vasco, las llaman «pinchos», por el palillo que se usa para presentarlas. La más famosa es Gilda, en honor al personaje de Rita Hayworth en el clásico de los cuarenta: guindilla en vinagre con anchoa en aceite y aceituna, todo ello armado en un palillo. A menudo, los pinchos descansan sobre una pequeña rebanada de pan. Al entrar en un bar como Bergara, en San Sebastián, encontrarás una batería de bandejas de pinchos (de paté con mango o de setas en salsa de marisco, por ejemplo) distribuidas por las vitrinas de los mostradores para que puedas servirte tú mismo.

Para mí, las tapas son algo que compartir y combinar. No hay normas que obliguen a separar la ternera del pollo ni el pescado de las verduras. No hay aperitivos ni entrantes. Puedes preparar una

comida con las tapas que más te gusten. Encontrarás platos con huevo ideales para un almuerzo, ensaladas excelentes para una comida estival y carne perfecta para una cena. Pero también puedes tomar las ensaladas para almorzar, la carne para comer y los huevos para cenar. Prueba a combinar platos a tu gusto. Cuando se tapea, el ritual de comer y la compañía son casi tan importantes como el propio alimento. Además, si te gusta una tapa y quieres ahorrarte preparar otros platos pequeños, basta con que dupliques las cantidades de las recetas que te presentamos para tener un entrante para cuatro personas.

Para facilitarte la selección de las tapas, el libro está organizado por ingredientes: queso, huevos, cebollas, patatas, etc. Todos ellos son alimentos que puedes encontrar en cualquier supermercado. Algunos son típicos de la cocina nacional, como el pimentón, que le da al chorizo ese sabor tan maravillosamente intenso.

No obstante, desde hace algunos años, la comida española ha rebasado hasta tal punto las fronteras nacionales que nuestros productos ya pueden encontrarse prácticamente en cualquier parte del mundo, con lo que es posible disfrutar de unas tapas incluso fuera de España. En Estados Unidos, por ejemplo, puedes encontrar queso manchego genuino en los supermercados de la cadena Safeway y auténticos pimientos del piquillo asados a la leña en Whole Foods o Wegmans. En el caso del jamón serrano, sin embargo, cuando estés fuera de España, conviene que busques un distribuidor especializado. Nuestros jamoneros han perfeccionado la técnica de curación más que nadie, por lo que incluso los jamones españoles más asequibles son mejores que cualquiera de sus rivales internacionales.

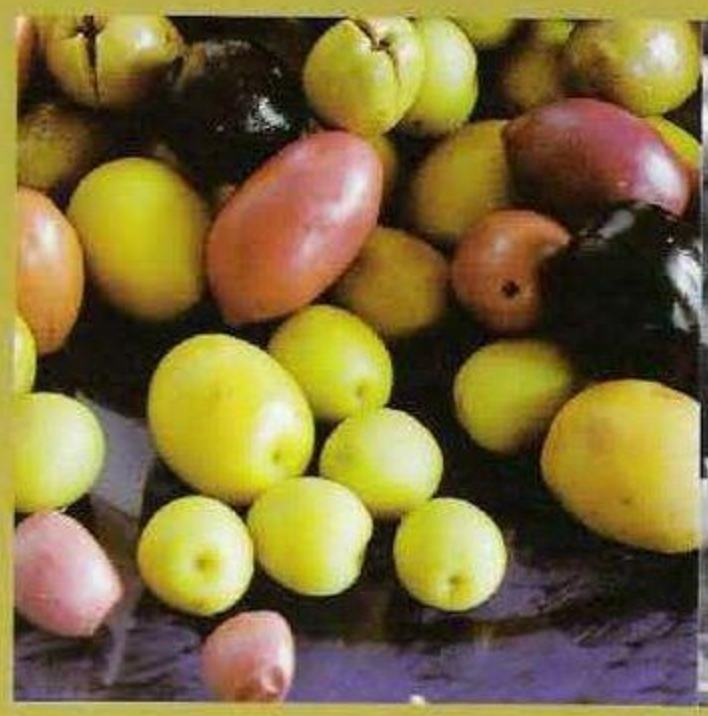
No hay que olvidar el aceite de oliva, base de la cocina nacional. Del mismo modo que el vino refleja el sabor auténtico de nuestra tierra y nuestro clima, el aceite de oliva español se encuentra firmemente arraigado en la tradición culinaria nacional y constituye la esencia de muchas de las tapas que encontrarás en este libro.

También los vinos españoles están alcanzando renombre mundial. Con cada tapa, recomiendo un vino e indico su denominación

de origen y la variedad de la uva. Desde la clásica de tinto tempranillo utilizada en los Rioja y los Ribera del Duero hasta la uva blanca de albariño, nuestros vinos ofrecen una increíble variedad y versatilidad, que es estupendo explorar junto con las recetas de este libro. Y no olvides los exquisitos jereces, por lo general minusvalorados.

Este libro está dirigido al cocinero doméstico, no al profesional, porque las tapas son para comérselas en casa o con los amigos. No requiere una experiencia especial, si bien hay técnicas que podrían parecer algo nuevas. Además, tampoco precisa ningún utensilio caro, aunque quizá convenga que te hagas con un buen termómetro de cocina para dulces y carnes —si no lo tienes ya—. Esperamos que disfrutes explorando la comida nacional y te aficiones al tapeo. ¡Buen provecho!

aceitunas
y aceite
de oliva



capítulo 1

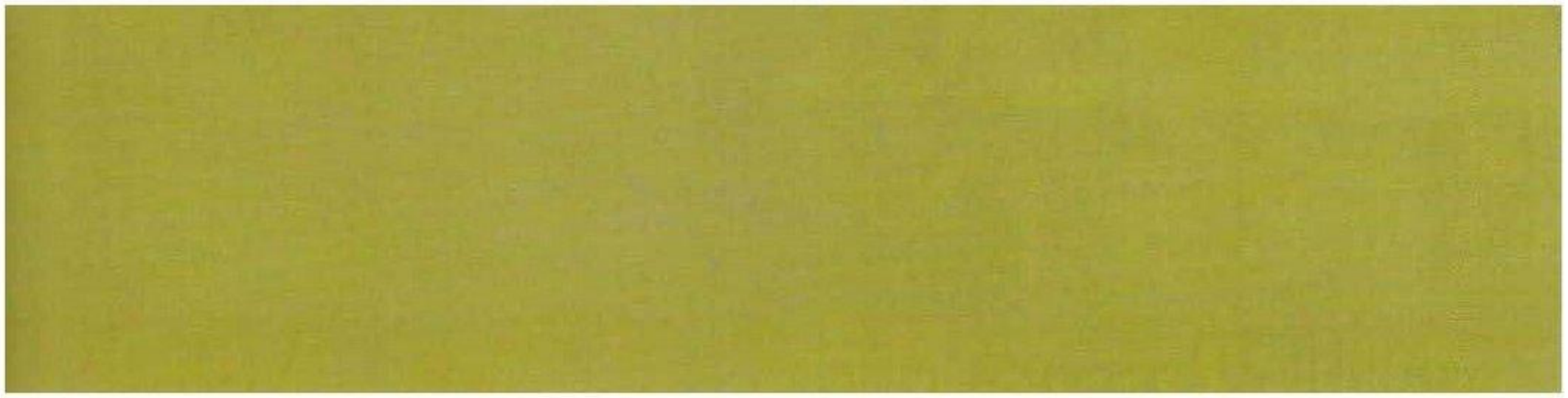
Recetas	Vinos recomendados
Alioli a la catalana	Barbaro Fores Blanc D.O. Terra Alta (Garnacha Blanca/Viognier)
Alioli a la moderna	Fino La Ina D.O. Jerez (Palomino)
Aceitunas aliñadas al aceite de oliva, naranja y tomillo	Palacio de Menade D.O. Rueda (Sauvignon Blanc)
Setas silvestres marinadas	Jean Leon D.O. Penedès (Chardonnay)
Aceitunas verdes rellenas de pimiento y anchoa	Manzanilla La Gitana D.O. Jerez (Palomino)
Ostras con aceitunas y alcaparras al limón	Cava Brut 1+1=3 D.O. Cava (Xarel·lo/Macabeo/Parellada)
Pan con chocolate, aceite y sal	Moscatel de Grandes Cubas D.O. Jerez (Pedro Ximénez)
Pulpo *a Feira*	Lagar Pedral Vino Blanco D.O. Rueda (Verdejo)

aceitunas y aceite de oliva

Si viajas en coche por los campos españoles en noviembre y diciembre, verás hombres que sacuden las copas de los árboles con largas varas, recogen con palas el botín y lo guardan en grandes bolsas de plástico que tienen en el suelo y que luego vacían cuidadosamente en cajones profundos apilados a los lados de la ***carretera***. Es el comienzo poco elegante de uno de los ingredientes esenciales de la cocina española: el aceite de oliva. La recogida de la aceituna es un tiempo mágico en que las duras aceitunas negras y verdes se transforman en un líquido dorado. Basta con entrar en un cuarto de prensado para experimentar su alquimia: el aire cálido y húmedo es como un baño de vapor de aceite de oliva que se inyecta en el ambiente, en el rostro y en toda la estancia.

Podría pensarse que lo que sale de allí es idéntico en toda España y en el sur de Europa. Pero no lo es. El aceite de oliva español se parece mucho al buen vino. Su carácter único procede de las distintas variedades de aceituna y de los distintos suelos y climas en que éstas crecen. Durante demasiado tiempo se ha utilizado el aceite de oliva como un ingrediente unidimensional cuyas etiquetas indicaban sólo el país de origen. Sin embargo, eso no es todo. Por ejemplo, en Cataluña se producen aceites de sabor más frutal que son perfectos como aderezo de ensaladas, mientras que en el sur se produce un aceite más robusto, algo más amargo y más adecuado para el gazpacho. Después están las distintas aceitunas, como la arbequina (de sabor algo más frutal y estupenda para regar el pan untado con tomate) y la picual (que suele tener cierto gusto a madera y es perfecta para fritos).

Desde que los fenicios plantaran por primera vez olivares en la península Ibérica, el aceite de oliva ha sido el rey de la cocina española. De hecho, se utiliza de modo tan generalizado y descarado en España que no sería una exageración decir que tenemos más recetas con aceite de oliva que ningún otro país del mundo. El aceite de oliva puede utilizarse de formas muy sencillas, por ejemplo, para regar el que-



so o para preparar pescado o marisco a la plancha, donde el aceite actúa a modo de película fina entre el alimento y el metal. También es el principal ingrediente de los aderezos, y hace las veces de emulsionante en el gazpacho o la mayonesa. Por otra parte, tenemos la fritura en freidora, con la que se sumerge el alimento (prácticamente cualquier cosa) en aceite de oliva muy caliente. No hay más que probar una croqueta para saber que España —y sobre todo Andalucía— es el centro mundial de los fritos. Por supuesto, también se puede freír, sofreír o rehogar en una sartén (sin sumergir el alimento en el aceite): no hay nada más reconfortante que un huevo frito con aceite de oliva. También puede utilizarse el aceite como se usa el agua: el pochado (o escaldado) de pescado o verduras en aceite a muy baja temperatura permite capturar su humedad interna. El aceite de oliva entró incluso en el mundo de los postres helados cuando los hermanos Adriá inventaron el sorbete de aceite de oliva.

En España tenemos varios platos típicos con aceite de oliva que merecen una mayor atención del resto del mundo. Entre ellos se encuentra el alioli, que se hace majando unas cuantas cabezas de ajo en un mortero hasta conseguir una pasta homogénea. El aceite de oliva se va añadiendo muy lentamente, gota a gota, con movimientos circulares continuados de la mano o maza por la base del mortero hasta que se consigue una salsa espesa y consistente. He aprendido muchas salsas típicas de muy distintas partes del mundo, pero el alioli catalán es una de las más sorprendentes porque desafía las leyes básicas de la física, al convertir el aceite líquido en una forma sólida con sólo un poco de ajo y mucha paciencia.

Por eso lo llamamos oro líquido. Quizá parezca sólo una botella más, pero en su interior se esconde un tesoro, clave de nuevas técnicas, nuevos platos y nuevos sabores.

Alioli a la catalana

Para 1 taza (aprox.)

4 dientes de ajo, pelados

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de zumo de limón recién exprimido (de aprox. 1/4 de limón)

1 taza y 1/2 de aceite de oliva virgen extra

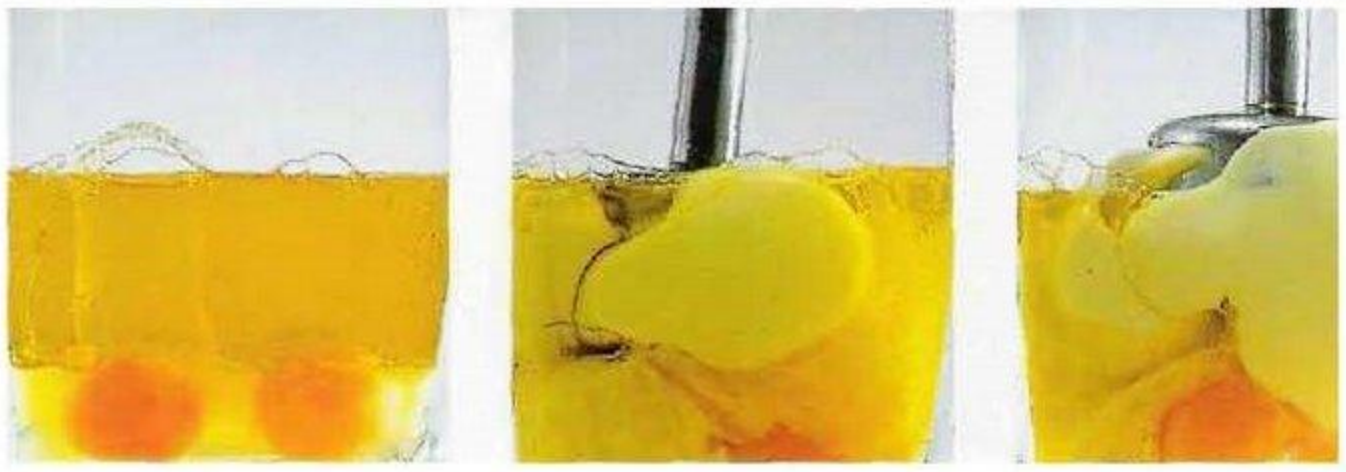
El alioli (o ajiaceite, del catalán ***all i oli***) es una salsa increíblemente popular y versátil que se toma en toda España con pescado, carne y verdura Ésta es la receta del auténtico alioli, a la antigua usanza, hecho con mano de mortero. En Cataluña, aún pueden encontrarse algunos restaurantes que se toman la molestia de preparar así la salsa. Es perfecta para acompañar a las carnes y a las butifarras a la brasa que constituyen la esencia de la cocina catalana. Pero no es sólo el sabor lo que hace tan increíble esta salsa, sino el proceso. Cuesta creer que el aceite de oliva y el ajo puedan unirse para producir algo tan rico y cremoso. Tal vez te resulte pesada de preparar, pero no olvides que cunde mucho,

Coloca el ajo en un mortero y añade una pizca de sal. Con la ayuda
de la maza, maja los dientes de ajo hasta conseguir **una pasta** homogénea. (La sal impide que el ajo se deslice por la base del mortero mientras lo majas.)

Añade el zumo de limón. Después, ve incorporando el aceite de oliva, gota a gota, sin dejar de majar la pasta. Continúa moviendo la maza en círculos por la base del mortero mientras viertes el aceite de forma lenta y constante; asegúrate de que la pasta va absorbiendo el aceite. No dejes de añadir aceite, gota a gota, hasta que la salsa tenga la consistencia de una mayonesa muy **espesa. Si el** alioli se espesa demasiado, añádele media cucharadita de agua para aclararlo. Este proceso lleva su tiempo: tardarás unos 20 minutos en preparar una salsa consistente y sabrosa.

Los consejos de José

Cuando se empieza a majar el ajo, cuesta creer que vaya a convertirse en algo tan espeso y consistente como el alioli. Pero no te rindas. Merece la pena hacer el esfuerzo para ver cómo los dos ingredientes terminan ligando. Lo más importante es que vayas incorporando el aceite de oliva poco a poco. No dejes de mover la maza en círculos por la base del mortero. Mientras, sigue soñando con esa deliciosa salsa compacta y cremosa que obtendrás cuando termines.



Alioli a la moderna

Para 1 taza

1 huevo pequeño

1 taza de aceite de oliva extra virgen

1 diente de ajo. pelado

1 cucharadita de vinagre de Jerez o zumo de limón recién exprimido

Sal al gusto

No todo el mundo tiene tiempo de preparar el alioli de la forma tradicional —a mano—, aunque el esfuerzo merezca la pena. Ésta es *la* versión moderna, que puedes ***preparar*** con una batidora cuando tengas prisa

Casca el huevo en un bol pequeño. Añade dos cucharadas de aceite de oliva, el diente de ajo y el vinagre o el zumo de limón.

Con la ayuda de una batidora, mézclalo todo a gran velocidad hasta que el ajo quede completamente triturado y se convierta en una pasta suelta. Después, poco a poco, añade el aceite de oliva restante mientras continúas batiendo a gran velocidad. Si la mezcla parece demasiado espesa cuando empieces a añadir el aceite agrega una cucharadita de agua para que la salsa quede más suelta. Continúa añadiendo el aceite y mezclándolo hasta que tengas un alioli rico y cremoso. La salsa quedará amarillita. Añade sal a tu gusto.

Los consejos de José

¿Qué pasa si el huevo y el aceite no *ligan* y la salsa se corta? No la tires. Puedes hacer dos cosas: batiría y utilizarla como salsa de acompañamiento para pescados o verduras, o rescatarla, en cuyo caso deberás añadir una cucharada de agua tibia a ¡a mezcla poco a poco; después, vuelve a mezclaría con aceite hasta que consigas la salsa cremosa que buscabas.

Aceitunas aliñadas al aceite de oliva, naranja y tomillo»*

Para 4 personas

1 naranja

1 limón

4 dientes de ajo, pelados

1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de vinagre de jerez

2 ramitas de tomillo fresco 1/2 cucharadita de sal

1/4 Kg. de aceitunas (de la variedad o mezcla que prefieras)

En los mercados y bares españoles, se encuentran aceitunas por todas partes. Después de todo, España es el mayor productor de aceitunas del mundo. Sin embargo, lo que hace realmente distinta a cada aceituna es el aliño, la mezcla de especias y otros condimentos que dan a las aceitunas su sabor. En el sur de la Península, algunas personas compran las aceitunas frescas y las curan durante varios días para después marinarlas en su aliño favorito. Sin embargo, también puedes comprarlas ya curadas y marinarlas para obtener algo más rico y sabroso que una versión comercial. La receta que te proponemos da a las aceitunas un intenso sabor cítrico que se compensa con el suave toque del tomillo.

Con la ayuda de un pelador, ralla un cuarto de la cáscara de la naranja y el limón y resérvalo. Corta la naranja por la mitad y exprímela. Pon los dientes de ajo en una tabla de cortar y pélalos, apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. En un bol grande, combina la piel de naranja y limón con el zumo de naranja, el ajo, el aceite, el vinagre, el tomillo y la sal. Añade las aceitunas y mézclalas. (Una forma fácil de hacer esto es mezclar las aceitunas con el aderezo en un recipiente de plástico con tapa y agitarlo.) Deja marinar las aceitunas tapadas durante al menos doce horas y sírvelas a temperatura ambiente.

Los consejos de José

Para lograr el máximo sabor, deja marinar las aceitunas a temperatura ambiente durante una semana antes de servirlas.

Setas silvestres marinadas

10 cebolletas

3 tomates maduros

2 tazas de aceite de oliva extra virgen

1/2 Kg. de setas silvestres frescas (revozuelos. colmenillas..), limpias

3 clavos

1 cucharadita de pimienta negra en grano

1 cucharadita de sal

4 ramitas de tomillo fresco

2 cucharadas de vinagre de jerez

En España llevamos siglos haciendo conservas de aceite de oliva, normalmente de carne y pescado. También pueden prepararse conservas con todo tipo de verduras; la de setas es mi favorita. La textura y el sabor de las setas se intensifican durante el proceso de elaboración de la conserva. Actualmente, las mejores conservas españolas —envejecidas en latas y frascos muy caros— se consideran exquisiteces culinarias nacionales, que poco tienen que ver con su función original como forma de preservar los alimentos perecederos y paliar la hambruna invernal.

Coloca las cebolletas en un bol de agua caliente durante 4 minutos para que resulte más fácil pelarlas. Con el cuchillo de mondar, corta un trocito del extremo de la raíz redonda de cada cebolla y retira con cuidado la piel fina externa. Reserva las cebollas. Corta los tomates por la mitad longitudinalmente. Pon un rallador sobre el bol y ralla el tomate por el lado abierto. Cuela la pulpa rallada para obtener una taza de puré de tomate.

En un cazo grande, calienta dos cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Añade las cebollas y dóralas (durante unos 3 minutos). Agrega el puré de tomate y sofríelo hasta que la mezcla se reduzca a una salsa roja oscura y espesa (durante unos 10 minutos).

Añade el resto del aceite y las setas. Incorpora el clavo, la pimienta en grano y la sal. Remueve las setas con cuidado de no romperlas. Sube un poco el fuego y continúa guisándolas hasta que el aceite de oliva empiece a hervir ligeramente, a unos 70 grados (comprueba la temperatura con un termómetro de cocina). Cuando empieces a ver las primeras burbujas, retira el cazo del fuego y vierte el contenido en un bol de servir. Pon el tomillo encima, introduciendo las ramitas en el aceite de oliva para que suelten el aroma.

Deja que se enfríen a temperatura ambiente. Después, incorpora el vinagre y sírvelas inmediatamente.

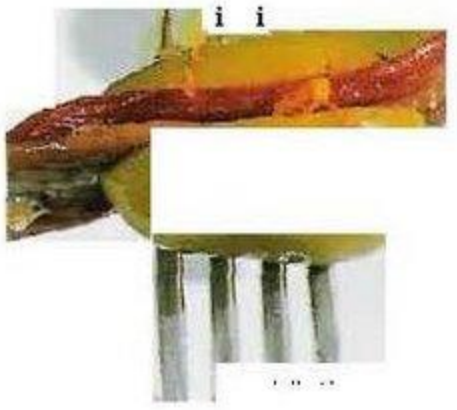
http://www.italsoft.com/ Regine Ad's Real Icons

Los consejos de José

Al dejar que la mezcla se enfrie al final, podrás mantener el sabor fresco del vinagre.

Si no encuentras setas silvestres, utiliza champiñones en su lugar.

http://www.jetsoft.com/ Requires Adv. Book License



Aceitunas verdes rellenas de pimiento y anchoa

Pana 4 personas

8 aceitunas verdes extra grandes, sin deshuesar (véanse los consejos)

4 filetes de anchoa (en aceite)

2 pimientos del piquillo

1 diente de ajo, sin pelar

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

La ralladura de la cáscara de 1/2 naranja

1 cucharada de vinagre de jerez

sal marina al gusto

No hay mejor tapa que una buena aceituna rellena. Sin embargo, las que suelen encontrarse en los supermercados están rellenas de pimientos de escasa calidad y anchoas aún peores. Uno de los mejores aperitivos para una comida o una cena son unas aceitunas rellenas como es debido. Ingredientes sencillos preparados de forma sencilla: ésa es la mejor forma de llevar la cocina cotidiana a un nivel superior.

Con el lado plano de un cuchillo, presiona cada una de las aceitunas hasta que salga el hueso, procurando no partir la aceituna por la mitad. Corta los filetes de anchoa longitudinalmente para obtener ocho lonchas alargadas; después, corta los pimientos del **piquillo** en ocho tiras de un centímetro de ancho.

Introduce una loncha de anchoa y una tira de pimiento en cada aceituna. Puedes ser generoso con el relleno y permitir que la anchoa y el pimiento sobresalgan de la aceituna.

Pon el diente de ajo en una tabla de cortar y ábrelo apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. En un bol pequeño, mezcla el aceite, el ajo, la ralladura de cáscara de naranja y el vinagre. Coloca las aceitunas rellenas en el aderezo y déjalas marinar durante 30 minutos. Después, sazónalas con sal marina y sírvelas en un plato con palillos.

Los consejos de José

Compra aceitunas con hueso para este plato. Aunque te suponga más trabajo, suelen ser de mejor calidad y su carne es más sabrosa.

Ostras con aceitunas y alcaparras al limón

Para 4 personas

8 ostras frescas

1 limón

4 aceitunas manzanilla, deshuesadas y cortadas en lonchas finas

1 cucharada de alcaparras pequeñas

1 cucharada de cebolleta tierna, picada (aprox. una cebolleta pequeña)

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de zumo de limón recién exprimido (de aprox. 1/2 limón)

La ralladura de la cáscara de 1/4 de limón

1 cucharada de cebollino, muy picado

Soy el mayor comedor de ostras del mundo. Todos los años espero impaciente la semana de la ostra en dos de mis restaurantes favoritos de Washington: The Old Ebbitt Grill y Kinkead's. Tienen algunas de las mejores ostras que he comido jamás: las exclusivas y diminutas Olympias norteamericanas y las saladas Kumamotos. (No se lo cuentes a nadie, pero espero hasta media tarde, cuando el Old Ebbitt sirve sus ostras a mitad de precio. De esa forma, puedo comer el doble.) Esta receta es increíblemente popular en mis restaurantes y una de mis favoritas cuando tengo invitados en casa.

Pon a hervir un litro de agua en un cazo grande. Mete las ostras en el cazo hasta que veas que se abren un poquito (durante unos 15 o 20 segundos, dependiendo del tamaño).

Escurre las ostras y colócalas en un colador sobre un bol. Para abrirlas, sostén la ostra con un trapo de cocina, introduce el filo de un cuchillo ostrero o abre ostras por la «bisagra» de la parte posterior de la concha y gira el instrumento hasta que salte la bisagra. Con un cuchillo pequeño y afilado, realiza un corte hacia arriba para romper el músculo que abre y cierra la concha. Introduce con cuidado el cuchillo por debajo de la ostra para soltarla de la concha. Procura no romper la propia ostra. Retira la membrana que envuelve a la ostra y tírala. No olvides hacerlo encima del bol para recoger todo el jugo de la ostra. Aparta las ostras y los jugos.

Corta los extremos del limón y colócalo de pie sobre una superficie plana. Con cortes verticales, retira la cáscara y la médula de medio limón hasta que quede visible la pulpa. Después, realiza tres cortes longitudinales y extrae los dos gajos resultantes. Corta cada gajo en cuatro trozos pequeños. Resérvalos.

En un bol pequeño, mezcla las aceitunas, las alcaparras, la cebolleta, el aceite de oliva, el zumo de limón y la ralladura de cáscara de limón. Agrega el zumo de las ostras y mézclalo todo.

Prepara un lecho con la mezcla en un plato pequeño y coloca las ostras encima. Pon un trozo pequeño de pulpa de limón encima de cada ostra. Esparce por encima el cebollino y el resto de la ralladura de cáscara de limón. Sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Puedes conservar la membrana que envuelve a las ostras, como se sirven normalmente, pero para mí, esta membrana tiene un gusto amargo que disminuye el sabor dulce y prístino de las ostras. Si te gustan las ostras, te encantarán preparadas de esta forma. Realmente saben a perlas marinas.

Pan con chocolate, aceite y sal

Para 4 personas

4 rebanadas de pan rústico de un centímetro de grosor (Véanse los consejos)

120 gr. chocolate negro

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Sal marina al gusto

No quiero ser chovinista, pero los españoles fuimos quienes llevamos los granos de cacao a Europa. Hacia el siglo XVIII, la realeza y la aristocracia española ya bebían chocolate endulzado con azúcar a cualquier hora del día. Las tabletas de chocolate como las conocemos hoy en día llegarían más tarde procedentes de la Europa central. A los españoles siempre nos ha encantado el chocolate, y este sencillo postre es uno de los mejores ejemplos de dicha afirmación: una mezcla exclusivamente española de pan con chocolate y aceite de oliva.

Calienta el horno a 95 grados.

Tuesta las rebanadas de pan en una tostadora hasta que se doren. Con un cuchillo, divide el chocolate en trozos pequeños. Espárcelo sobre el pan tostado y mete las rebanadas en el horno hasta que se derrita el chocolate (unos 5 minutos).

Después, riega con aceite de oliva las rebanadas de pan tostado con chocolate, sazónalo con un poco de sal por encima y sírvelo.

Los consejos de José

Procura utilizar un buen pan de pueblo, de corteza gruesa y miga ligera, muy **porosa, no** el típico pan mazacote de miga densa. El tipo de chocolate es cuestión de gustos: hay quien lo prefiere amargo; a otros les gusta dulce y con mucha leche. Experimenta con tu chocolate favorito.

Pulpo a F*eira*

Para 4 personas

2 cucharadas de sal

1 moneda de cobre limpia

1 hoja de laurel

1 cucharada de pimienta negra en grano

1 pulpo entero (de aprox. 1 Kg.)

4 patadas pequeñas, peladas

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

Sal marina al gusto

1/2 cucharadita de pimentón

Este plato también se conoce como «pulpo a la gallega» porque es típico de la zona de Galicia, donde en las celebraciones especiales aún pueden encontrarse bares y restaurantes en los que se cocinan cientos de pulpos en grandes calderos de cobre. Como ya no se hacen pucheros de cobre, vamos a usar una moneda del mismo material para recrear parte de esa vieja magia.

Pon a hervir cuatro litros de agua en una olla grande. Añade la sal, la moneda de cobre, la hoja de laurel y la pimienta negra en grano. Agarra el pulpo por la cabeza y sumérgelo en el agua hirviendo tres veces hasta donde empieza la cabeza (¡sin escaldarte!). Después, mete el pulpo entero en el agua y baja el fuego al mínimo. Cuécelo sin tapar durante una hora y cuarto.

Añádele las patatas y cuécelo durante otros 15 minutos, o hasta que el pulpo esté tierno. Para saber si está hecho, puedes pinchar la parte más gruesa de uno de los tentáculos con un palillo, del mismo modo que lo harías con un bizcocho. El palillo debe entrar fácilmente en el pulpo, sin necesidad de hacer mucha fuerza. Saca el pulpo y las patatas de la olla con unas pinzas de cocina y resérvalos.

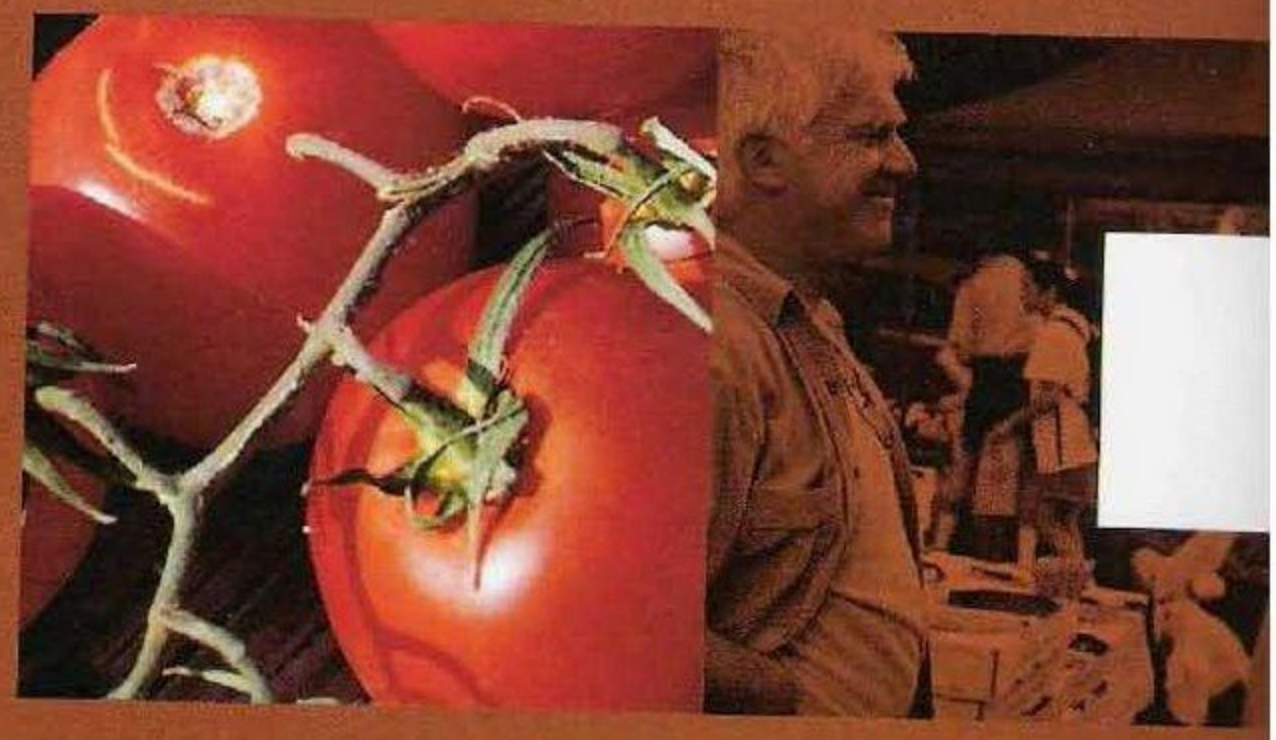
Corta los tentáculos del pulpo y tira la cabeza. Después, corta los tentáculos en rodajas de aproximadamente un centímetro.

Corta en rodajas también las patatas y colócalas en una bandeja de servir. Pon el pulpo encima. Rocíalo con aceite de oliva y sazónalo generosamente con sal. Pasa el pimentón por un colador de malla fina y, mientras golpeas suavemente el canto del colador para deshacer los grumos, espolvoréalo uniformemente por la superficie. Sirve el pulpo con palillos.

Los consejos de José

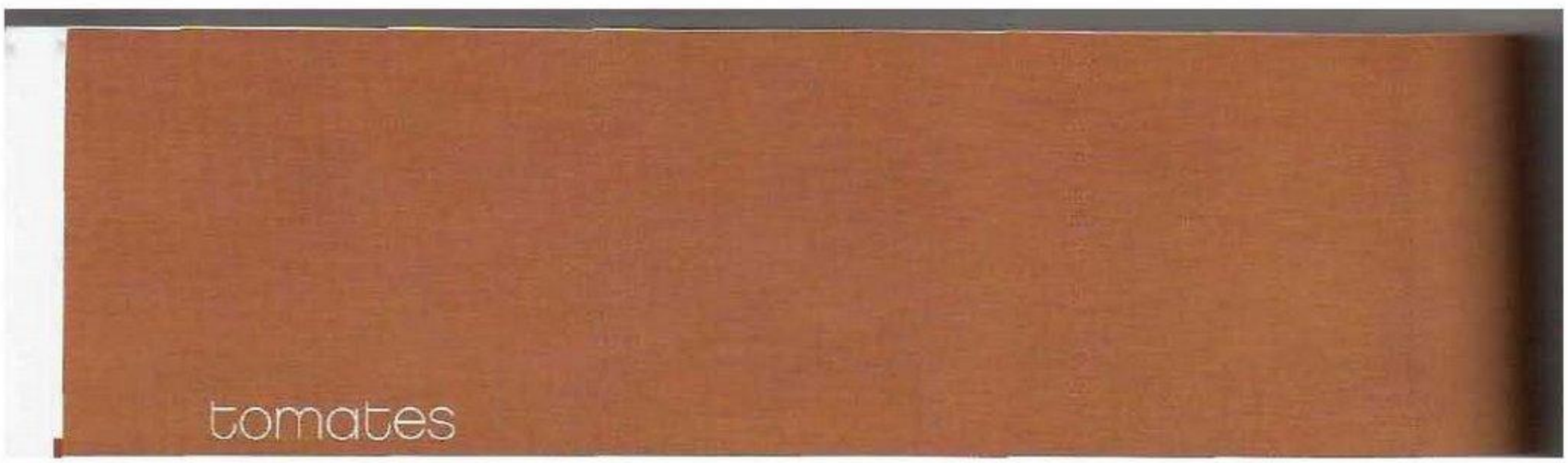
Si no te apetece cocer el pulpo, puedes comprarlo congelado ya cocido. Resulta algo más correoso, pero como ya está cocido, sólo tendrás que calentarlo en el microondas. Puedes cocer la patata sola y servir el plato de la misma forma.

tomates



capítulo 2

Recetas	Vinos recomendados
Pan con tomate y jamón serrano	Qertos Joven, D.O. Rioja (Tempranillo)
Sofrito	Celler de Capçanes Rosat, D.O. Tarragona (Garnacha)
Gazpacho al estilo de Tichi	Lustau Almacenista (Manuel Cuevas Jurado), D.O. Jerez (Palomino)
Ensalada de tomates con vinagreta de jerez y hierbas frescas al cabrales	Enate Rosado, D.O. Somontano (Cabernet Sauvignon)
Pinchitos de tomate con sandía «Ferran Adrià»	Gran Caus Rosat Extra Brut Reserva, D.O. Cava (Pinot Noir/Chardonnay)
Tomatitos rellenos de cangrejo	1+1=3 Rosado, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon)



Todos los veranos viajo a Pensilvania para visitar una granja en busca de sus últimos productos, sobre todo de su casi interminable variedad de tomates, con sabores tan variados como sus nombres. La granja en la que se producen, la cooperativa Tuscarora, es igualmente extraordinaria. Tuscarora fue creada por Jim y Moie Kimball Crawford, propietarios de la granja New Morning, la mayor granja orgánica del estado. En New Morning, situada en una pintoresca medialuna entre un pequeño riachuelo y las montañas, los Crawford cuentan con cultivos a pequeña escala: un maiz tierno y dulce, una lechuga crujiente, unos ajos muy sabrosos y unos tomates de lo más jugoso y sustancioso. Sin embargo, Jim y Moie querían hacer algo más que cultivar sus propios alimentos orgánicos; querían ayudar a otros propietarios de pequeñas granjas orgánicas, entre los que se encuentran los famosos granjeros amish de Pensilvania, que tienen que hacer frente a inmensos obstáculos para enviar sus productos a las grandes ciudades. Al crear la cooperativa pensando en esos pequeños agricultores, Jim ayudó a todos los propietarios de la zona y amplió notablemente la gama de alimentos que pueden adquirirse en ella, sobre todo los llamados tomates heirloom, cultivados con semillas norteamericanas originales, cuyos sabores y personalidades son absolutamente únicos. El uso de tomates norteamericanos para crear platos españoles resulta fascinante. Después de todo, la introducción de los tomates del Nuevo Mundo en el Viejo Mundo supuso uno de los mayores cambios de la cocina mediterránea. ¿Quién podría imaginar hoy en día nuestra cocina sin el sofrito, esa salsa de cebolla y tomate fresco, base de tantos platos de cocina regional? De hecho, la primera receta de tomates publicada en el Viejo Mundo se encuentra en un libro italiano del siglo XVII, que describe la salsa de tomate «a la española». Hoy en día, resulta difícil pensar en la cocina española sin el gazpacho, la sopa fría de mayor renombre internacional, que mezcla tomates del Nuevo Mundo y ajo del Viejo Mundo, aceite de oliva y vinagre de jerez. Los

tomates han dado a la cocina española una extraordinaria variedad y versatilidad en platos de sopas, ensaladas, estofados y salteados.

Entre las recetas de este capítulo encontrarás ejemplos en los que utilizamos distintas partes del tomate por separado. La textura, el sabor y el aspecto de las pepitas son tan distintos de los de la carne que merece la pena tomarse la molestia de prepararlos por separado para transformar las ensaladas en algo especial.

En España usamos sobre todo los tomates rojos, que pueden encontrarse fácilmente en otras partes del mundo. Sin embargo, también es interesante experimentar con distintas variedades de tomates de otras regiones. Prueba a usar un tomate amarillo en el gazpacho o incluso un sorprendente tomate verde (la cabeza te diré que el tomate no está maduro, pero sabe tan dulce como si lo estuviera). Experimenta con un tomate amelocotonado en una ensalada o uno morado ahumado para dar un poco más de sabor a un sofrito. Probablemente, no sea tan sensacional como la llegada de los primeros tomates a Europa, pero el Nuevo Mundo aún puede ofrecernos muchas sorpresas e innovaciones.

r

Pan con tomate y jamón serrano

Para 4 personas

4 rebanadas de pan de pueblo

2 tomates maduros

Aceite de oliva virgen extra

Sal al gusto

4 lonchas finas de jamón serrano

Éste es sin duda un clásico. En muchos sentidos, es el plato catalán por excelencia: es el inicio de cualquier buen tapeo, en domicilios particulares, en bares y en restaurantes. Hay algo profundamente satisfactorio, incluso re confortante, en la combinación del pan caliente, el tomate maduro y el buen aceite de oliva. Si quieres, puedes ponerle anchoas o queso encima en lugar de jamón, A continuación, te presentamos dos versiones del plato: en la primera receta, más tradicional, untamos el tomate directamente en el pan y, como éste está tostado y crujiente, hace las veces de rallador; en la segunda, usamos un rallador y mezclamos los tomates con aceite de oliva y sal. El rallador viene muy bien cuando se prepara este plato para mucha gente.

Receta tradicional

Tuesta el pan y resérvalo.

Corta los tomates por la mitad. Unta las tostadas con la cara abierta del tomate hasta que no quede pulpa. Tira la piel.

Riega con aceite de oliva —tan generosamente como quieras— la tostada untada con tomate. Sazona con sal al gusto.

Pon una loncha de jamón encima y riégala también con un poquito de aceite. Sírvelo.

Receta moderna

Corta los tomates por la mitad. Coloca un rallador sobre un bol grande, Pasa la cara abierta de los tomates por el rallador hasta que quede rallada toda la pulpa. Tira *la* piel.

Añade tres cucharadas de aceite de oliva al puré de tomate recogido en el bol. Sazona con sal al gusto.

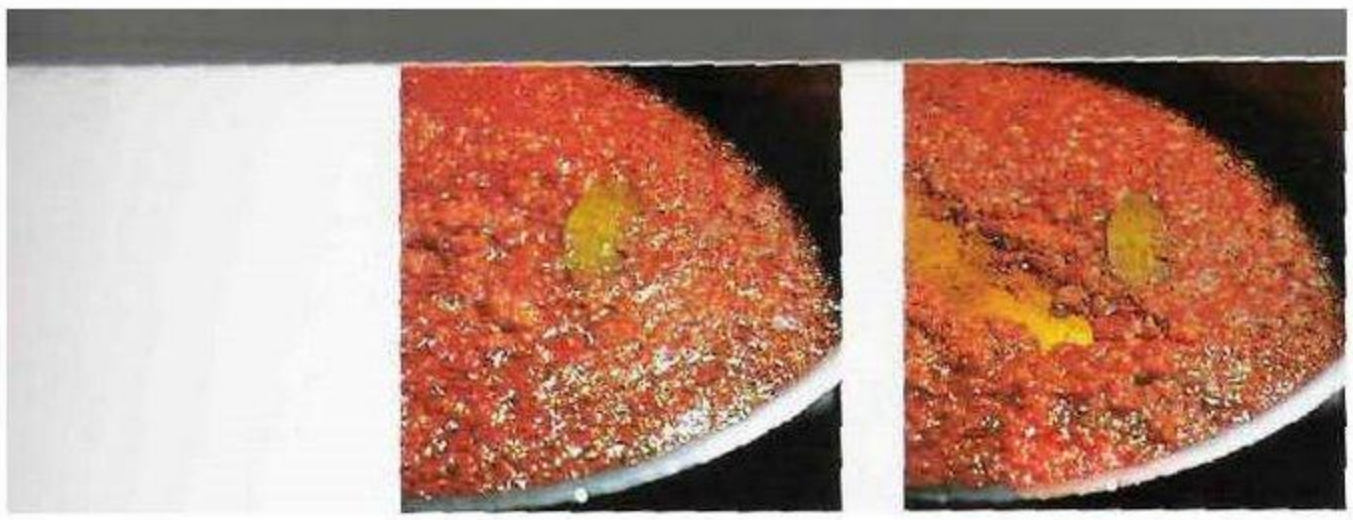
Tuesta el pan.

Coloca el puré de tomate con una cuchara sobre las rebanadas de pan tostado. Pon una loncha de jamón encima de cada rebanada. Riega las tostadas con un poco más de aceite y sírvelas.

Los consejos de José

Si organizas una barbacoa en verano, prueba a tostar el pan sobre el carbón vegetal. El pan con tomate te quedará riquísimo.

http://www.itslagoff.com/ Descubre Ad's Real Images



Sofrito*

Pana 3 cazas

10 tomates maduros

1 1/2 tazas de aceite de oliva virgen extra

4 cebollas pequeñas, peladas y picadas (unas 4 tazas)

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimentón

1 hoja de laurel

Sal al gusto

El sofrito es la salsa propulsora de miles de platos. Es la esencia de la cocina española. Este encuentro entre el Viejo Mundo del aceite y el Nuevo Mundo del tomate constituye la base perfecta para cualquier ingrediente protagonista: pollo, pescado o marisco. Cuando prepares tapas, usarás esta receta continuamente.

Corta los tomates por la mitad. Coloca un rallador sobre un bol grande. Pasa la cara abierta de los tomates por el rallador hasta que no quede pulpa. Tira la piel.

Calienta el aceite en un cazo mediano a fuego medio-lento. Añade la cebolla, el azúcar y la sal. Rehógalo, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera, hasta que la cebolla esté tierna y dorada (unos 45 minutos). La cebolla debe quedar caramelizada. Si se oscurece demasiado, añade media cucharada de agua para evitar que se queme.

Añade el puré de tomate rallado, el pimentón y la hoja de laurel. Sofríelo durante otros 20 minutos a fuego medio. Sabrás que el sofrito está listo porque el tomate se descompone, se vuelve de un color más oscuro y el aceite se separa de la salsa.

Los consejos de José

La clave de esta salsa es la cebolla, no el tomate. Asegúrate de que la cebolla esté suficientemente hecha, que esté tierna y dulce —lo suficientemente dulce como para oler- antes de incorporar el tomate. Después, añade la sal y el azúcar con un poco de sentido común.

Puedes preparar esta salsa varios días antes y guardarla en un recipiente con cierre hermético dentro del frigorífico. La usarás a menudo con resulta-

Gazpacho al estilo de Tichi

Para 4 personas

Para el gazpacho

1 kg de tomates maduros (unos 10 tomates rojos)

1/4 kg de pepino (aprox. 1 pepino)

100 g de pimiento verde (aprox. medio pimiento)

1 diente de ajo pelado

2 cucharadas de vinagre de jerez

3/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

2 cucharaditas de sal

Para la guarnición

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 rebanada de pan de pueblo blanco

8 tomates, con las semillas en «Filetes (véase la página 40)

12 tomatitos cherry. partidos por la mitad

1 pepino, pelado y cortado en cubitos de un centímetro

4 cebolletas, cuarteadas y desmontadas en gajos

1 cucharada de vinagre de jerez

Sal marina al gusto

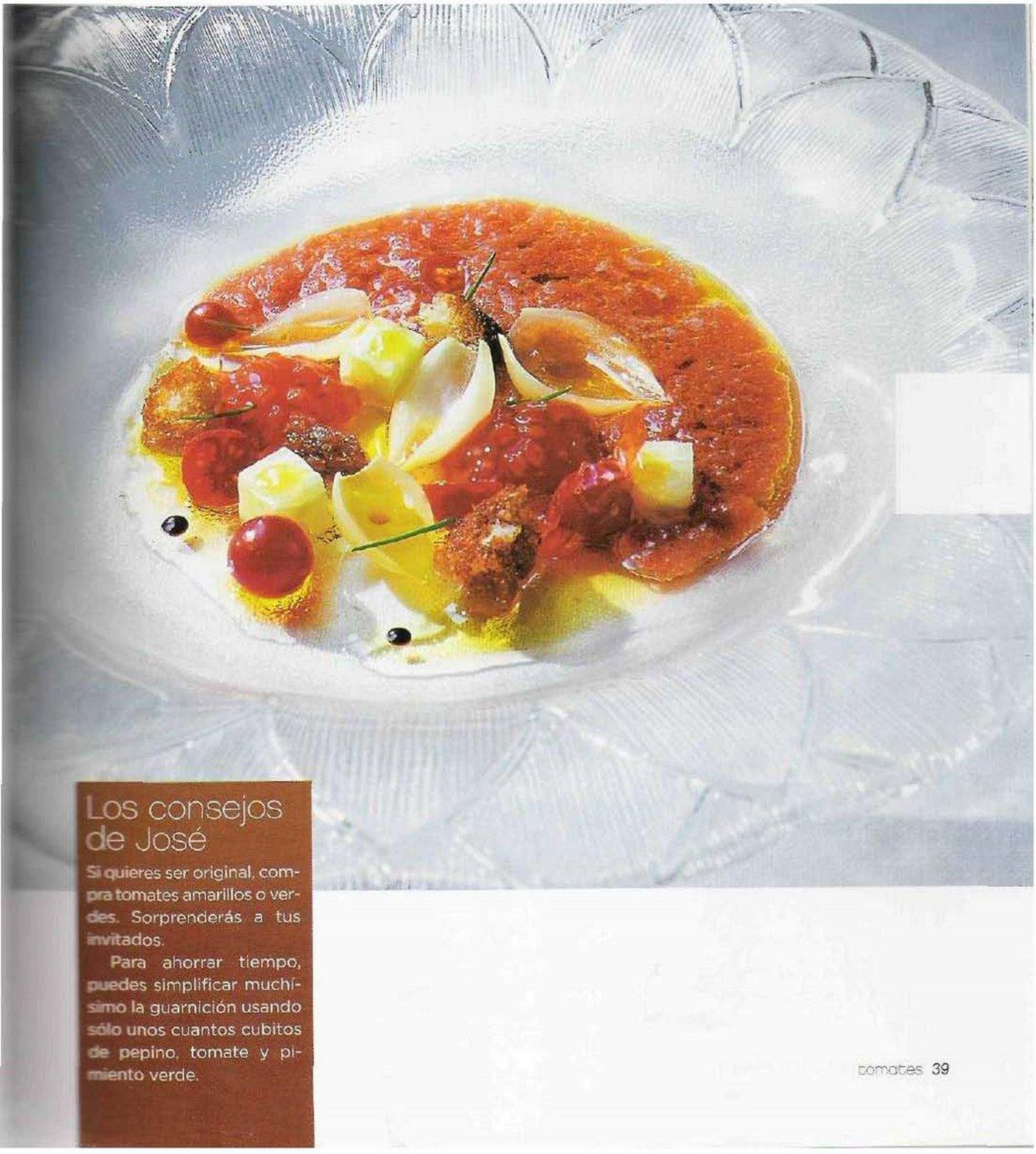
4 cebollinos, cortados en trozos de unos tres centímetros de largo

Mi esposa, Patricia (a la que llamamos Tichi), es andaluza, de la tierra del jerez y del jamón. Sin embargo, no todo el mundo sabe que Andalucía es la capital mundial de las sopas frías, gracias al gazpacho. En verano, en el frigorífico de casa, siempre hay una jarra de cristal llena de este líquido rojo cremoso y sabroso, listo para refrescarnos en un día caluroso. A mi mujer no le gusta cocinar y siempre se empeña en cambiar el menú de casa, pero hay algo que le sale de gloria: el gazpacho. Ésta es su receta, y una de las razones por las que me casé con ella.

Extrae y tira el pedúnculo de la parte superior de los tomates. Córtalos en cuatro trozos más o menos iguales. Mételos en el vaso de la batidora. Pela el pepino y trocéalo. Añádelo al vaso de la batidora. Corta el pimiento por la mitad y quítale el corazón y las pepitas. Corta el pimiento en trozos grandes y mételos en el vaso de la batidora. Añade el ajo, el vinagre de jerez y media taza de agua y mézclalo hasta obtener un líquido espeso. Los tomates rojos se vuelven de color rosa. Pruébalo para saber si está demasiado ácido (dependerá del dulzor de los tomates). Si no está suficientemente equilibrado, añade un poco de vinagre. Añade el aceite de oliva y la sal. Vuelve a batirlo. Vierte el gazpacho en una jarra de cristal, pasándolo por un colador. Mete la jarra en el frigorífico (durante al menos 30 minutos).

Mientras el gazpacho se enfría, prepara los tostones: calienta una cucharada de aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio-vivo y fríe el pan hasta que se dore por ambos lados (durante un par de minutos). Rompe el pan en trozos pequeños para obtener 16 tostones y apártalo.

Cuando estés listo para servir el gazpacho, pon cuatro tostones, dos «filetes» de semillas de tomate, seis mitades de tomates cherry, tres cubitos de pepino y tres gajos de cebolla en cada bol. Añade unas gotas del aceite restante a cada gajo de cebolla y rocía el bol con un poco más de aceite. Agrega unas gotas de vinagre a cada cubito de pepino y rocía todo el bol con un poco más. Echa sal a los tomates y espolvorea los cebollinos por todo el bol. Sirve el gazpacho frío en la mesa, vertiéndolo encima de la guarnición.



Los consejos de José

Si quieres ser original, compra tomates amarillos o verdes. Sorprenderás a tus invitados.

Para ahorrar tiempo, puedes simplificar muchísimo la guarnición usando sólo unos cuantos cubitos de pepino, tomate y pimiento verde.

Ensalada de tomates con vinagreta de jerez y hierbas Frescas al cabrales *

Para 4 personas

8 tomatitos cherry

1 kg de tomates maduros

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharada de vinagre de jerez

Sal al gusto

Pimienta negra al gusto

2 cucharadas de hojas de perejil troceadas a mano, cebollino picado, hojas de perifollo enteras, hojas de hinojo troceadas a mano y hojas de eneldo troceadas a mano

2 cebolletas, peladas y cortadas en finas lonchas

125 g de cabrales suave (o cualquier otro buen queso azul), desmenuzado

En muchos platos, los tomates son el telón de fondo del ingrediente protagonista: el marisco o la carne. Esto no hace justicia a su sabor y su vitalidad. Basta con una sencilla ensalada para convertir el tomate en el centro de atención, donde pueda apreciarse debidamente su profundidad y sutileza. Con unas cuantas técnicas sencillas, puedes transformar un tomate corriente en una tapa única.

Hierve un litro de agua en un cazo pequeño. Prepara un bol mediano de agua muy fría y colócalo cerca de los fogones. Echa los tomatitos cherry al agua hirviendo y escáldalos durante 10 segundos. Sácalos inmediatamente y, después, sumérgelos en el agua fría para detener el proceso de cocción. Cuando se hayan enfriado, pélalos y córtalos por la mitad.

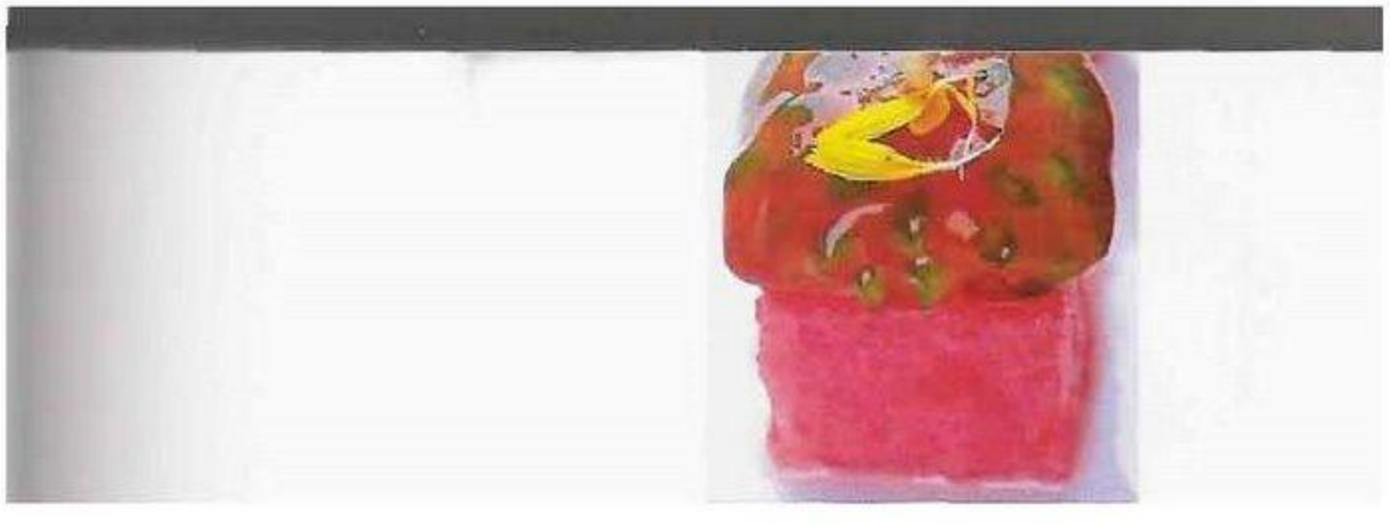
Con un cuchillo afilado, retira la parte superior e inferior de cada uno de los tomates grandes. Localiza la pared divisoria carnosa de un gajo en el interior del tomate. Realiza un corte a lo largo de la pared divisoria y abre la carne del tomate para exponer las pepitas. Retira las semillas y su pulpa cortando alrededor del corazón del tomate. Aparta las semillas. Lo que pretendemos es mantener unida la pulpa de las semillas para crear «filetes» de semillas que estén separados de la carne más firme del tomate. Repite esta operación con cada gajo de tomate. Retira la piel del tomate con un cuchillo afilado. Corta la carne en cubitos. Resérvalos.

En un bol, mezcla el aceite y el vinagre para preparar un aliño. Sazónalo con sal y pimienta al gusto. En otro bol, mezcla un poco de perejil, cebollino picado, perifollo, hinojo y eneldo.

En cada ración, coloca unos cuantos cubitos de tomate en un bol. Añade dos montones de semillas pulposas. Después, coloca seis rodajas de cebolla y cuatro mitades de tomatito cherry en el bol. Pon seis trozos de queso cerca de las cebollas. Echa el aliño por encima y espolvoréalo con la mezcla de hierbas.

Los consejos de José

Quizá esta técnica te parezca difícil la primera vez que la pruebas, pero cuando hayas practicado un poco, te sorprenderán las posibilidades de un simple tomate. Esta ensalada queda mejor con una mezcla de tomates orgánicos maduros. Si puedes, experimenta con distintas variedades. Algunos tomates tendrán semillas pulposas muy grandes; otros no tendrán. La práctica te enseñará cuántos «filetes» de semillas puedes extraer de cada tomate.



Pinchitos de tomate con sandía «Ferrán Adriá»

Para 4 personas

1/4 de sandía, pelada, despepitada y cortada en ocho cubos de 5 cm.

Las semillas de 8 tomates, en «filetes» (véase la página 40) (descarta el resto)

1 cucharada de zumo de limón recién exprimido

1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de vinagre de jerez

Sal marina al gusto

Hierbas frescas o flores herbales (como lavanda o borraja), opcional para adornar

Actualmente, Ferran Adriá es conocido por ser el chef más sofisticado y vanguardista del mundo, una especie de Salvador Dalí de la cocina, como publicó en cierta ocasión el *New York Times*. Sin embargo, para mí, es todo eso y mucho más. Adriá ha ayudado a toda una generación de cocineros jóvenes a pensar lo impensable e inventar platos que se consideraban imposibles. Tuve la suerte de trabajar con Ferran en su famoso restaurante de Roses (Girona), El Bullí. Lo cierto es que la mayoría de las veces, las innovaciones de Ferran consisten en simplificar los platos, no en complicarlos, Ésa es la filosofía que se esconde tras esta tapa - el pinchito de tomate con sandía— que Ferran inventó hace un decenio. Es sencilla, refrescante y presenta un equilibrio perfecto entre la acidez de los tomates y el dulzor de la sandía.

Encima de un cubo de sandía ponemos las semillas de tomate y pinchamos con el palillo, Repite la operación para preparar los otros siete pinchitos.

En un bol pequeño, mezcla el zumo de limón, la mitad de la ralladura de cáscara de limón, el aceite y el vinagre para preparar el aliño.

Coloca los pinchitos en una bandeja de servir y vierte el aliño por encima. Espolvoréalo con la sal marina, el resto de la ralladura de corteza de limón y las hierbas o las flores herbales (si las usas). Sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Lo ideal es que utilices un rallador profesional para la corteza del timón. Si no dispones de uno, prueba con los agujeros más pequeños de un rallador estándar. Para ahorrar tiempo, puedes utilizar tomatitos cherry en lugar de semillas de tomate normal.

Tomatitos rellenos de cangrejo

Para 4 personas

12 tomatitos cherry maduros

6 avellanas, sin cáscara ni piel y desmenuzadas

1/2 cucharadita de mostaza integral

1/2 cucharadita de perejil muy picado

2 cucharadas de mayonesa

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de vinagre de jerez

100 g de carne de cangrejo, limpia de cascarón y cartílago

1 cucharadita de sal Pimienta blanca al gusto

1 huevo grande, cocido durante 10 minutos a fuego lento

Por todo el Mediterráneo, es muy corriente encontrar verduras rellenas —a menudo de carne— y asadas al horno. Ésta es una excelente versión estival, más ligera, más fresca y mucho más moderna.

Pon a hervir dos tazas de agua en un cazo. Prepara un bol pequeño de agua muy fría y déjalo cerca de los fogones. Con un cuchillo pequeño, haz una incisión en forma de «x» en la base de cada tomate. Escalda los tomates en el agua hirviendo durante 3 o 4 segundos. Retíralos con una espumadera y mételos inmediatamente en el agua fría para detener el proceso de cocción.

Cuando los tomates se hayan enfriado, pélalos; así te resultará más fácil. Retira la parte superior. Con una cuchara melonera o una cucharilla, saca las pepitas hasta que sólo quede la carne hueca del tomate.

Tuesta las avellanas trituradas en una sartén pequeña a fuego medio-bajo, removiéndolas periódicamente para que no se quemen hasta que se doren (unos 3 minutos). Sácalas de la sartén y resérvalas.

En un bol, bate la mostaza, el perejil, la mayonesa, el aceite de oliva, el vinagre de jerez y las avellanas trituradas. Añade la carne de cangrejo y mézclala *con* el aliño, la sal y la pimienta. Rellena los tomates vaciados con esta pasta de carne de cangrejo y colócalos en una bandeja de servir.

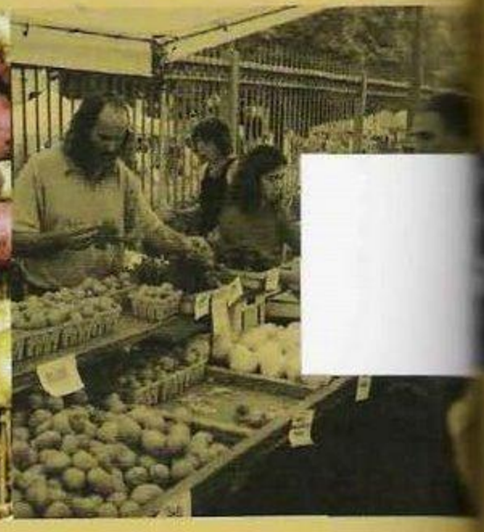
Separa la clara del huevo cocido de la yema. Sostén un colador pequeño sobre los tomates rellenos y pasa la clara del huevo por el colador. La parte superior de los tomates quedará espolvoreada con clara de huevo. Repite la operación con la yema del huevo y sírvelos.

Los consejos de José

Si te resulta difícil preparar esta tapa con tomatitos cherry, utiliza tomates algo más grandes en su lugar.

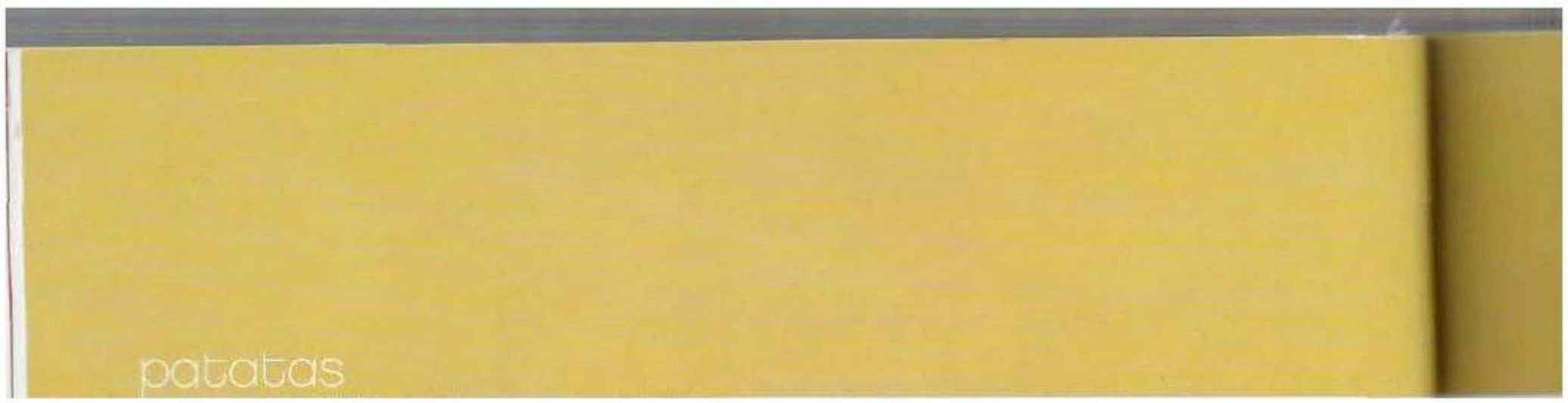
Si tienes tiempo, merece la pena que compres cangrejos frescos y los cuezas en casa, como te indicamos en la receta de *txangurro* de la página 202.

patatas



capítulo 3

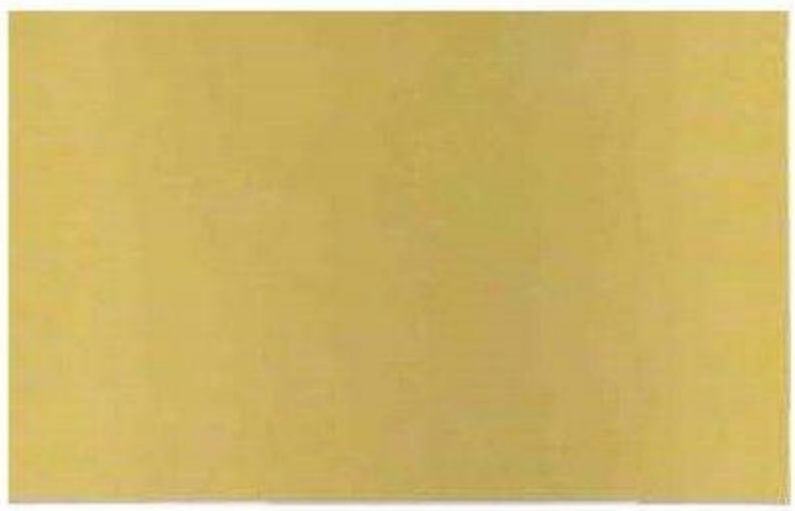
Recetas	Vinos recomendados
Puré de patatas con Torta del Casar	Barbaro Forlè El Quinto, D.O. Terra Alta (Garnacha Blanca)
Patatas bravas	Agles, D.O. Carinena (Garnacha)
Patatas a la riojana	Allende, D.O. Rioja (Tempranillo)
Tortilla de patatas	Abadal Chardonnay, D.O. Pla de Bages (Chardonnay)
Tortilla de patatas *chips*	Belondrade y Lurton, D.O. Rueda (Verdejo)
Suquet de peix al estilo RaFa	Terrasola (Jean Leon), D.O. Penedès (Chardonnay/Garnacha Blanca)



Todos los años, los cocineros españoles más innovadores se reúnen en un magnífico centro de convenciones en San Sebastián para hacer algo muy especial: compartir y mostrar sus últimos platos, técnicas y conceptos. En un lugar en el que los cocineros solían guardar sus platos en secreto, esta conferencia —«Lo mejor de la gastronomía»— es un acto en el que todos aprenden de todos. El evento, presidido por Rafael García Santos, uno de nuestros críticos culinarios más admirados y controvertidos, transcurre a lo largo de una semana inspiradora de nuevas recetas e ideas.

Sin embargo, la innovación no proviene únicamente de lo nuevo o no descubierto, sino que también consiste en redescubrir viejas tradiciones y mejorarlas. No hay nada más tradicional que la tortilla de patatas, la clásica tortilla española. Hace unos años, Rafael decidió que quería buscar el espíritu de la tortilla típica perfecta e incluyó un concurso de tortillas como parte de la convención. Los participantes son cocineros que sirven tortillas de patatas todos los días, con los mejores huevos, sus patatas favoritas y sus aceites de oliva particulares. Los jueces son algunos de los principales chefs del país, que consideran que no hay nada mejor que una buena tortilla para comer. Muchos de ellos han participado en libros que rinden homenaje a la tortilla de patatas, como el de José Carlos Capel, otro de nuestros grandes críticos culinarios, junto a doce destacadísimos cocineros del país. Para estos profesionales de la cocina, es mucho más que un concurso dedicado a un plato corriente: es una forma de preservar y mejorar las tradiciones que constituyen las raíces de su propia cultura e innovación.

Puede que la tortilla de patatas sea ahora muy popular, pero las patatas no recibieron precisamente una cálida acogida cuando llegaron a España por primera vez en el siglo XVI. Aunque los conquistadores españoles las confundieron con trufas, las primeras patatas eran principalmente pequeñas y amargas e incluso se rumoreaba que eran ve-



nenosas, como casi todo lo que procedía del **Nuevo Mundo. Hasta que** los monjes sevillanos empezaron a plantarlas en los alrededores de sus monasterios, la humilde patata no alcanzó su **estatus popular. Los** monjes se dieron cuenta inmediatamente de que **las patatas eran una** forma extraordinariamente económica de alimentar a los hambrientos, los enfermos y los pobres. A partir de esas necesidades tan básicas, la patata fue arraigando lentamente en la **cultura española hasta** convertirse en uno de los platos principales de nuestra cocina

Hoy en día, la patata sigue siendo uno de **los elementos funda-**mentales tanto de la cocina casera como de las tapas de nuestros bares. Ya sea en forma de tortilla de patatas o de **patatas bravas todas** las familias españolas tienen su propia receta especial de patatas perfectamente satisfactoria. Prueba a redescubrir las **patatas con algunas** de las recetas que te proponemos aquí. Incluso **he actualizado la tor**tilla usando patatas chips. Te sorprenderá lo **sencilla y satisfactoria** que resulta la combinación.

Puré de patadas con Torta del Casar

Para 4 personas

1/2 kg de patatas, peladas y troceadas

1 taza y 1/4 de nata líquida

100 g de queso Torta del Casar (véanse los consejos), sin costra y cortado en cubitos

1/2 taza de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharada de sal (y más al gusto)

La Torta del Casar es un queso extremeño único e increíblemente cremoso, tanto que se derrite a temperatura ambiente. Este queso, hecho de leche de oveja, armoniza perfectamente con el puré de patatas y juntos crean un plato mágicamente suave y delicioso- Quizá estés acostumbrado al puré de patatas con mantequilla; esta combinación va más allá, porque el queso le da un toque ácido a las patatas suaves y dulces.

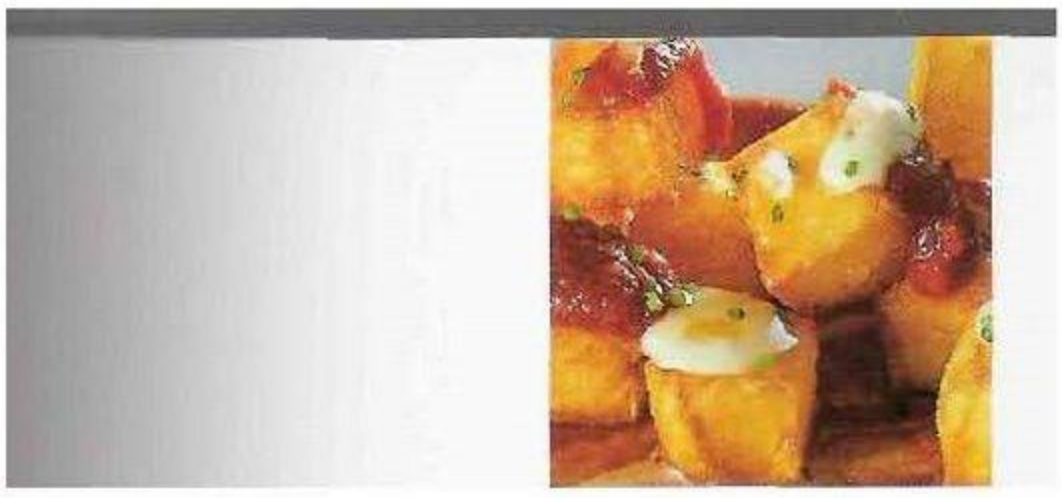
Pon agua a hervir en un cazo grande, añade las patatas y cuécelas hasta que estén tiernas (unos 20 minutos). Escúrrelas y pásalas por un prensador para crear un puré suave o haz el puré a mano si te gusta más grumoso.

En un cazo pequeño, calienta la nata hasta que empiece a hervir. Reserva una cucharada de nata caliente y añade el resto al puré de patatas. Con una cuchara de madera, mezcla la nata y el puré hasta que la primera se encuentre completamente incorporada al segundo; después, haz lo mismo con el puré y el queso. Ve incorporando poco a poco casi todo el aceite al puré. Sazona el puré con la media cucharadita de sal y remuévelo bien.

Rocía el puré con un poco más de aceite y vierte por encima la cucharada de nata caliente reservada con anterioridad. Añade más sal al gusto y sírvelo.

Los consejos

Si no encuentras queso Torta del Casar, quizá encuentres queso La Serena, o incluso puedes utilizar un ***brie*** muy suave. No obstante, merece realmente la pena buscarlo.



Patatas bravas

Para la salsa brava

4tomates maduros

2 cucharadas de aceite de o**liva** virgen extra

1 cucharadita de azúcar

1 hoja de laurel

1/2 cucharadita de pimentón

1 pizca de cayena

1 cucharadita de vinagre de jerez

Sal al gusto

Para las patatas:

2 tazas de aceite de oliva virgen extra

1/2 kg. de patatas, peladas y cortadas en cubitos de 2 cm.

Sal al gusto

4 cucharadas de alioli (véanse las páginas 20 y 22)

1 cucharadita de cebollino muy picado, para adornar (opcional)

Las patatas bravas son una de esas tapas omnipresentes. Hay ciento recetas distintas para la salsa. El plato tradicional son unas patatas crujientes servidas con una salsa de pimiento picante y aceite de **oliva** que se vierte por encima de las patatas fritas- En algunos lugares, sirven las patatas con mayonesa o alioli. En mis restaurantes de Washington, las servimos tanto con salsa alioli como con salsa brava, como verás a continuación.

Para preparar la salsa brava, corta los tomates por la mitad longitudinalmente. Coloca un rallador sobre un bol y ralla los tomates.

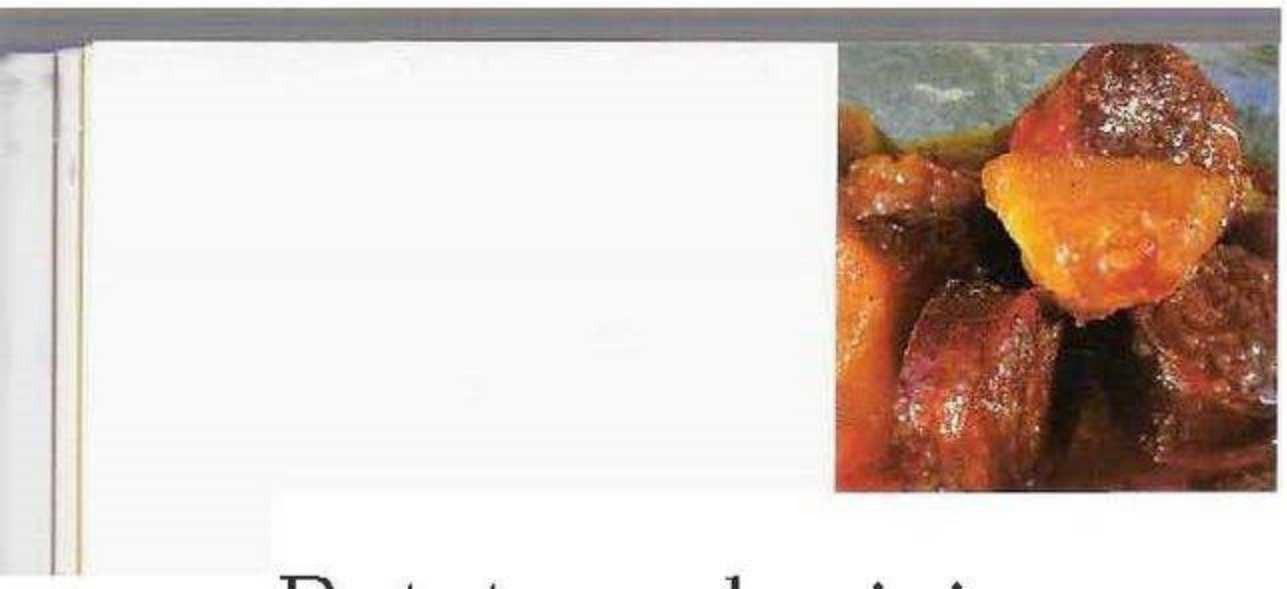
Vierte el aceite de oliva en una sartén pequeña y caliéntalo a fuego lento. Añade el tomate rallado, el azúcar, la hoja de laurel, el pimentón y la cayena. Sube un poco el fuego y sofríe la salsa hasta que la mezcla se reduzca a una cuarta parte y adquiera un color rojo oscuro (unos 10 minutos). Retíralo del fuego. Añade el vinagre y sal al gusto y resérvalo.

Para preparar las patatas, vierte el aceite de oliva en una sartén profunda y caliéntalo a 135 grados. Echa las patatas al aceite y póchalas, friéndolas lentamente hasta que estén tiernas (durante aprox. 8 o 10 minutos). Las patatas no cambiarán de color, pero se ablandarán completamente. Puedes comprobar si están tiernas pinchándolas con un palillo. Si el palillo sale fácilmente, las patatas están hechas. Sácalas de la sartén, escúrrelas y resérvalas.

Deja que suba la temperatura del aceite de oliva hasta 180 grados. Vuelve a echar las patatas a la sartén. Fríelas hasta que estén crujientes y doradas (unos 6 minutos). Escúrrelas y sálalas al gusto.

Salsea con salsa brava un plato de servir. Coloca encima las patatas, añade un poco de salsa alioli y espolvoréalo todo con cebollino (si lo usas). Pon unos palillos a un lado del plato.

Los Consejos de José
Puedes hervir las patatas
previamente , después,
freírlas con el aceite muy
caliente
justo antes de servirlas.



Patatas a la riojana

Para 4 personas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 dientes de ajo, pelados y picados

1 cebolla pequeña, pelada y picada (aprox. 1 taza)

200 g de chorizo, contado en rodajas de aprox. 1 cm.

1/4 kg de patatas, petadas y cortadas en cubos de unos 3 cm

1 cucharadita de pimentón

1 cucharadita y 1/2 de sal

Paúl Bocuse, padrino de la nueva cocina, ocupa un lugar especial en la cocina española moderna. Bocuse liego a Madrid a finales de los setenta para dar una conferencia y su ponencia inspiró todo un nuevo movimiento que revolucionó la cocina española, encabezado por Juan Mari Arzak y Pedro Subijana en el País Vasco. Cuentan que durante su viaje, Bocuse probó un plato de patatas a la riojana y dijo: «Es uno de los platos más extraordinarios creados por el hombre.»

Calienta ligeramente el aceite de oliva a fuego lento en una sartén grande y profunda. Añade el ajo y rehógalo hasta que esté ligeramente dorado (durante 1 minuto).

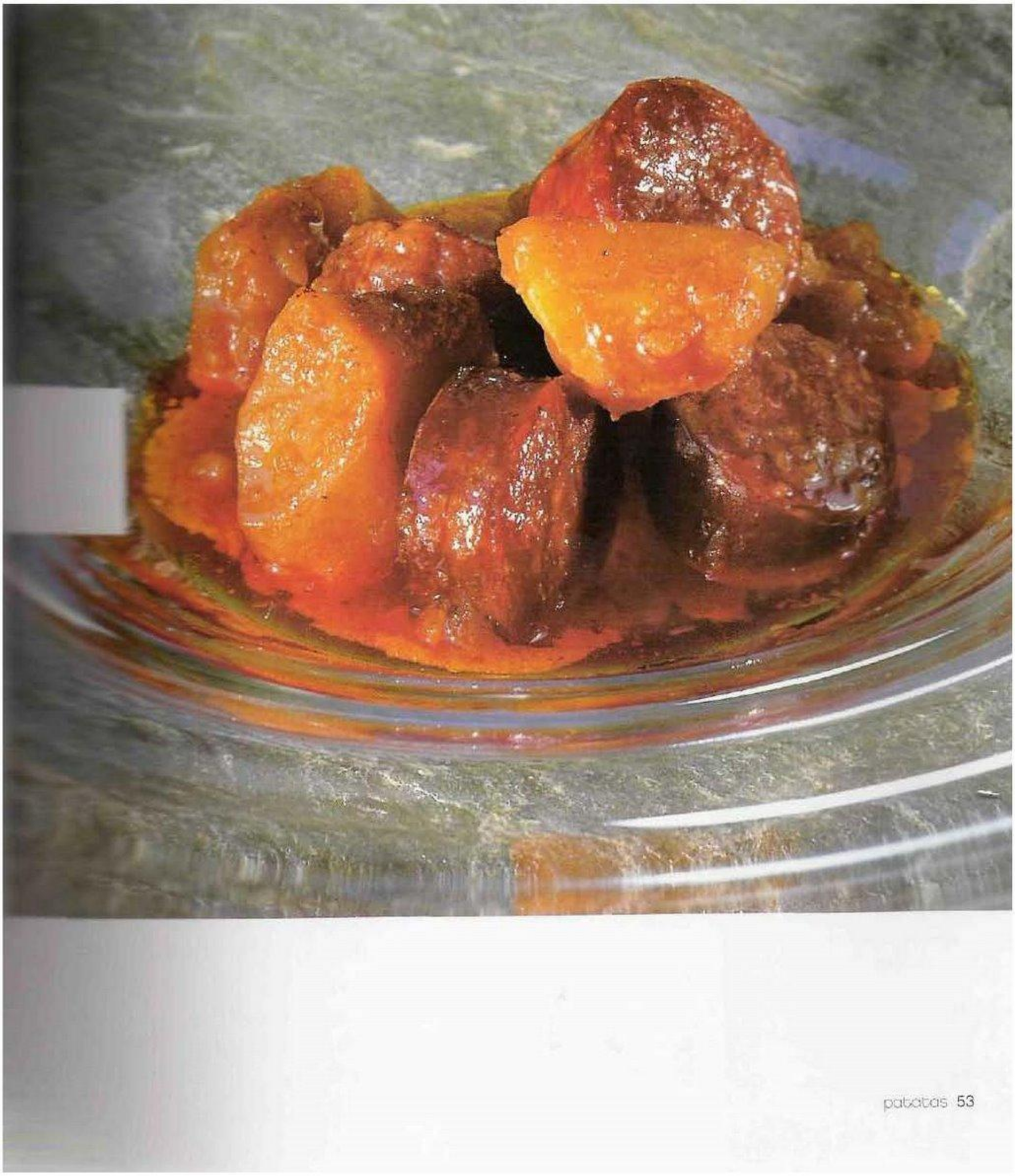
Añade la cebolla y saltéala, removiéndola de vez en cuando hasta que esté tierna y ligeramente dorada (durante al menos 20 minutos). La cebolla debe quedar caramelizada. Si se oscurece mucho, agrega media cucharada de agua para evitar que se queme.

Una vez caramelizada la cebolla, añade el chorizo y rehógalo hasta que se dore también (unos 2 minutos). Echa las patatas a la sartén y remuévelas para que se impregnen de aceite. Cocínalas durante 10 minutos.

Añade el pimentón y la sal, echa agua hasta cubrir las patatas y déjala hervir. Con el primer hervor, baja el fuego al mínimo (o casi al mínimo) hasta que las patatas estén bien cocidas y el agua se haya reducido a la mitad (unos 20 minutos). El resultado final será un estofado maravilloso y espeso.

Los consejos de José

Cuanto mejor sea el chori-



Tortilla de patatas

En cualquier restaurante norteamericano, los huevos y las patatas constituyen el núcleo de un desayuno sano. Esta tortilla se basa en los mismos principios esenciales, pero, a diferencia de los platos de huevo norteamericanos, la magia de la tortilla española reside en su variedad de texturas: \ desde el borde exterior muy hecho hasta el interior cremoso y líquido.

Para cuatro personas
2 tazas y 1/4 de aceite de oliva virgen extra
1/2 kg de patadas, peladas. cuarteadas y contadas en rodajas finas (unas 4 tazas)
2 cucharaditas de sal
1 cebolla, pelada y cortada en rodajas (aprox. 1 taza)
6 huevos grandes

Calienta dos tazas del aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Sabrás que está listo para freír (135 grados) cuando, al echar en él un trozo de patata salte un poco. Una vez caliente, echa las patatas y fríelas por ambos lados hasta que queden doradas y los bordes ligeramente crujientes (unos 10 minutos). Aparta la sartén del fuego, escurre las patatas y reserva el aceite. Sazona las patatas con media cucharadita de sal y resérvalas.

En otra sartén, calienta a fuego medio-lento el aceite reservado de la fritura de las patatas (todo menos tres cucharadas). Añade las rodajas de cebolla y rehógalas hasta que se doren ligeramente sin llegar a quemarse (unos 8 minutos). Escurre la cebolla y resérvala.

Casca los huevos en un bol y bátelos tres o cuatro veces. Añade la patata y la cebolla junto con la cucharadita y media de sal restante y bátelo todo. En una sartén de 15 cm. de diámetro, pon tres cucharadas del aceite reservado de la fritura de las patatas y caliéntalo a fuego medio. Cuando el aceite empiece a humear, vierte la mezcla de huevo, patata y cebolla a la sartén. Mientras lo haces, bate enérgicamente el huevo durante 10 o 15 segundos para garantizar su consistencia. Después, empieza a cuajar la tortilla (unos 30 segundos) sin agitarla. Baja el fuego y deja que la mezcla siga cuajando durante unos minutos. Dale la vuelta a la tortilla cuando veas que los bordes están hechos pero el centro sigue estando blando. Coloca un plato sobre la sartén y dales la vuelta sin separarlos, de forma que la tortilla se vuelva sobre el plato, con el lado crudo hacia abajo. Si la sartén parece seca, añade un par de cucharadas de aceite. Vuelve a echar la tortilla a la sartén, deslizándola desde el plato, con el lado crudo hacia abajo. Cuájala por este lado durante un minuto y sírvela inmediatamente.

Los consejos

Siempre puedes utilizar una sartén antiadherente para asegurarte de que la tortilla no se pega al fondo, pero si usas una sartén normal (preferiblemente con los bordes curvados), la tortilla no se pegará mientras el aceite esté lo suficientemente caliente cuando añadas el huevo: espera a que humee ligeramente antes de echar el huevo. Independientemente de la sartén que uses, no olvides agitarla enérgicamente cuando empieces a cuajar la tortilla (después de los primeros 30 segundos): es esencial para conseguir una tortilla ligera. Lo que buscamos es una tortilla blanda y líquida por dentro pero firme y ligeramente tostada por fuera.

Tortilla de patatas chips

Quizá pienses que usar patatas chips (aunque sean de calidad, *hechas en* casa) es estropear la tortilla de patatas. Te equivocas. Puede **resultar fácil** y rápido (tan rápido que puedes hacer una tortilla estupenda y suave en sólo unos minutos), pero también sorprendente. Al humedecer las patatas con el huevo, éstas resucitan y vuelven inmediatamente a **sus orígenes.**

Para 4 personas

Este plato demuestra que una buena tortilla se hace simplemente con huevo

7 huevos grandes

, patata y buen humor,

125 gr. De patas fritas de bolsa

Casca seis de los huevos en un bol grande. Añade las patatas fritas y remuévelo, rompiéndolas un poco mientras las **mezclas con** el huevo. Deja que la mezcla se asiente hasta que las patatas absorban buena parte del huevo (unos 5 minutos). Después, bate el séptimo huevo e incorpóralo a la mezcla de huevo y patas fritas, Añade la sal.

2 cucharaditas de sal

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Calienta dos cucharadas del aceite en una sartén **pequeña (con** un diámetro no mayor de 15 cm.) a fuego medio. Añade la mezcla de huevo y patata y remuévelo enérgicamente unas cuantas veces con una cuchara de madera para evitar que el huevo se pegue al fondo de la sartén. Sacude la sartén con movimientos circulares durante 10 segundos de forma que la mezcla quede suelta a medida que el huevo empiece a cuajar. Después, baja el fuego y cocínala durante otro minuto.

Coloca un plato sobre la sartén y dales la vuelta de modo que la tortilla quede sobre el plato con el lado crudo hacia abajo. Si la sartén parece seca, añade las otras dos cucharadas de aceite. Vuelve a echar la tortilla a la sartén, deslizándola desde el plato con el lado crudo hacia abajo. Deja que se haga un minuto más. Sírvela inmediatamente.

consejos de José

No dejes de remover la mezcla de huevo y patata nada más verterla a la sartén o cuajará demasiado pronto y quedará espesa y dura. En sólo tres minutos tendrás lista una tortilla perfecta. Esta tortilla sale más buena cuando el huevo del interior queda líquido, pero si la prefieres más cuajada mantenla en el fuego un minuto más.

Suquet de peix al estilo Rafa

Para 4 personas

Para la *picada*

4 almendras

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 rebanada de pan sin corteza

1 diente de ajo pelado

Para el *suquet*

2 tomates maduros

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

2 dientes de ajo, pelados y picados

1/4 kg de patatas, peladas y cortadas en cubos de unos 3 cm.

1/2 cucharadita de pimentón

1 cucharada de perejil picado

2 tazas de agua mineral o Filtrada

1/4 kg de rape, cortado en cuatro trozos iguales

1 cucharadita y 1/2 de sal

Pan para servir

Éste es un estofado que los pescadores preparan en los barcos antes de volver al puerto. Es energético y fácil de hacer. El ***suquet*** empieza con la pi***cada***, una salsa catalana que se utiliza para dar cuerpo a los estofados de pescado y carne. El ***suquet de*** nuestra receta esté inspirado por Rafa, un cocinero de la ciudad costera de Roses (Girona). En Rafa, sirven sólo el pescado que capturan cada día; si no pescan nada bueno, no abren.

Para preparar la ***picada***, tuesta las almendras en una pequeña sartén a fuego medio-lento, removiéndolas cada cierto tiempo para que no se quemen (unos 3 o 4 minutos). Sácalas de la sartén y resérvalas. Vierte el aceite de oliva a la sartén y cuando esté caliente, añade el pan y dóralo (durante aprox. un minuto por lado). Resérvalo. Echa el diente de ajo en un mortero y májalo hasta obtener una pasta homogénea. Añade las almendras y májalas junto con el ajo. Agrega el pan y continúa majando la mezcla para obtener la ***picada***. Resérvalo.

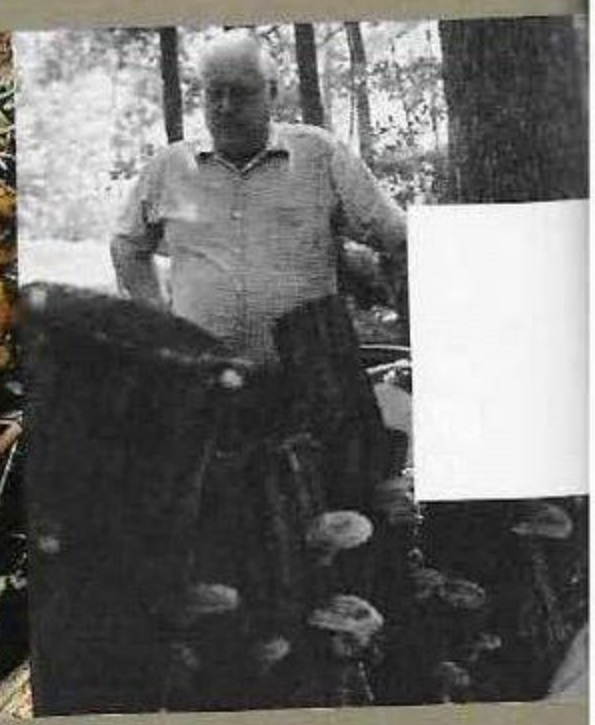
Para preparar el ***suquet***, corta los tomates por la mitad longitudinalmente. Ralla los tomates por la parte abierta. Pasa la carne rallada del tomate por un colador para obtener tres cuartos de taza de tomate rallado. Resérvalo. Mezcla el aceite y el ajo en una sartén grande y profunda y saltéalo a fuego medio-lento hasta que parezca que el ajo baila en el aceite (unos 20 segundos). Añade el puré de tomate y sofríe la mezcla hasta que se convierta en una salsa espesa (de 5 a 10 minutos). Añade las patatas y guísalas de 4 a 5 minutos, removiendo la mezcla con una cuchara de madera.

Espolvorea el pimentón y el perejil por la sartén. Remuévelo durante 30 segundos. Vierte el agua y remuévelo todo. Las patatas deben quedar cubiertas por la mezcla. Cocínalo lentamente hasta que las patatas estén tiernas y la salsa se haya reducido a la mitad (unos 10 minutos). Añade los trozos de pescado y la sal. Agrega la ***picada*** al estofado y remueve suavemente para que el sabor del pescado se transmita a la salsa. Sacude un poco la sartén para mezclar el estofado suavemente. Cocínalo a fuego lento hasta que el pescado esté hecho (de 3 a 5 minutos). Sírvelo inmediatamente en la sartén, con mucho pan para untar la deliciosa salsa.

Los consejos de José

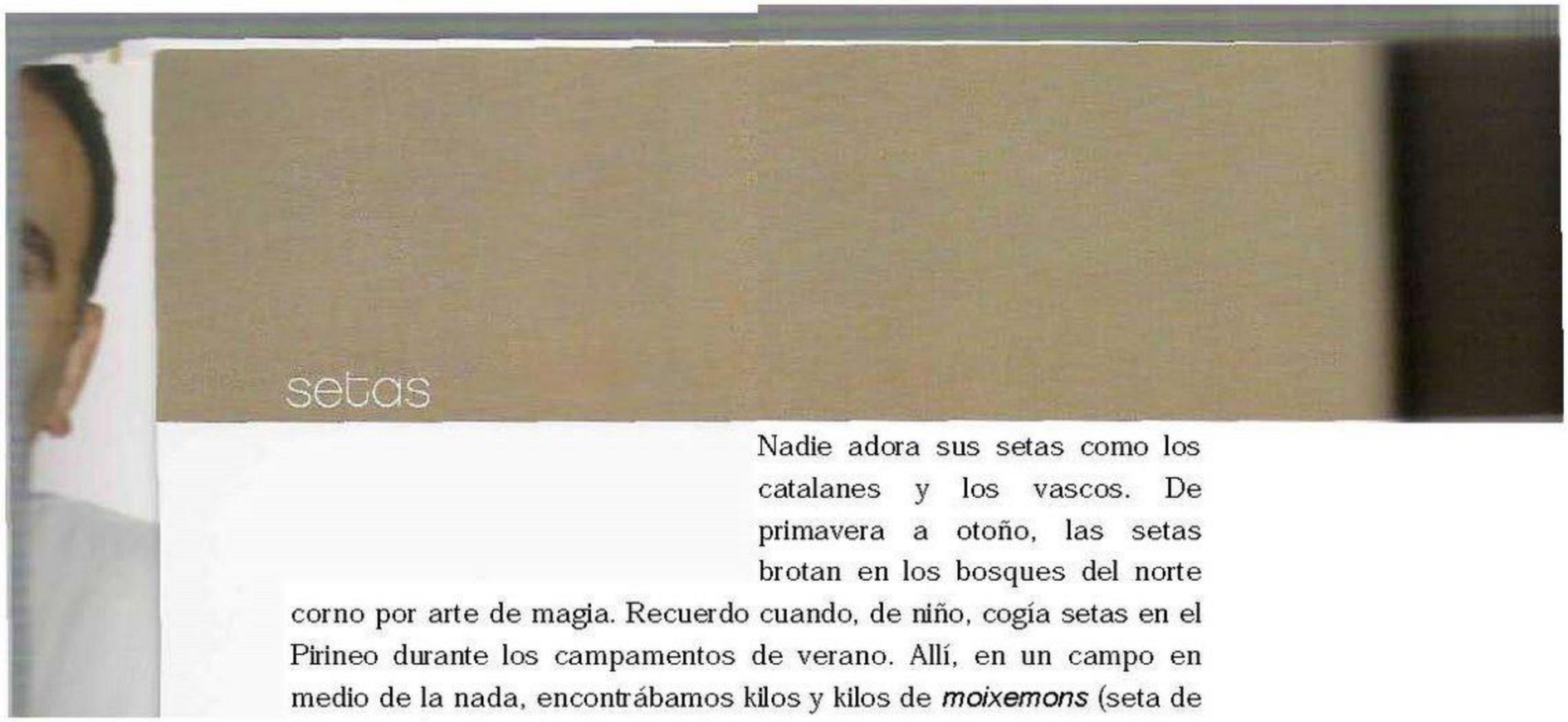
El rodaballo también se prepara con un besugo entero (con espinas) cortado en ocho trozos. Las espinas añaden sabor y dan consistencia al estofado. De todos modos, puedes usar cualquier otro pescado carnoso que te guste.

setas



capítulo 4

Recetas	Vinos recomendados
Sopa de *rossinyols* al Idiazábal «El Dorado Petit»	Gutián Fermentado en Barrica. D.O. Valdeorras (Godello)
Fricandó de ternera con *moixernons*	Mas de Masos. D.O. Priorat (Garnacha/Cariñena/Cabernet Sauvignon)
Setas en escabeche con jamón	Oloroso Viejo VORS (Bodegas Hidalgo). D.O. Jerez (Palomino)
Champiñones al ajillo como hacen en Logroño	Luberri. D.O. Rioja (Tempranillo)
Puerros con setas «Clemente Bocos»	Gramona III Lustros Gran Reserva Brut Nature. D.O. Cava (Xarelo/Macabeo)
Hongos con patatas	Muga Fermentado en Barrica. D.O. Rioja (Viura)



Nadie adora sus setas como los catalanes y los vascos. De primavera a otoño, las setas brotan en los bosques del norte corno por arte de magia. Recuerdo cuando, de niño, cogía setas en el Pirineo durante los campamentos de verano. Allí, en un campo en medio de la nada, encontrábamos kilos y kilos de *moixemons* (seta de San Jorge), una seta de color marrón claro con olor a hierba que el cocinero del campamento solía añadir a un estofado de carne. También durante aquellos veranos pasábamos el tiempo libre pescando con la mano truchas frescas que encontrábamos entre las rocas de un río próximo. (Las truchas siempre se resistían y nos dejaban las manos destrozadas por el esfuerzo.) Además, cerca de los pinos en el Montseny, cogíamos *rovellons* (níscalos), unas setas mucho más grandes y carnosas que los ***moixernons*** y cuyo rico sabor a madera las hace estupendas para tomar a la plancha con ajo y perejil.

Ahora, cuando vuelvo a España, ya no tengo que ir al monte a buscar setas extraordinariamente frescas. Voy a mi querido mercado de Barcelona, La Boqueria, donde se encuentra uno de los mayores expertos en setas del mundo: Llorenc Petras. Muchos cocineros piensan que Petras tiene una de las mejores tiendas del mercado, sobre todo por su increíble conocimiento de las setas silvestres. Para Petras, las setas son tan misteriosas como impredecibles, lo que las hace perfectas para la cocina creativa y las ideas innovadoras. Sólo pasar por delante de su puesto en el mercado es toda una experiencia: en plena temporada, los aromas resultan abrumadores. Desde los boletus hasta las trompetas negras, desde las delicadas trufas a las hierbas silvestres, una visita a la tienda de Petras es como un paseo por el bosque. Una de mis experiencias favoritas en el café Pinotxo del mercado es comerme un buen plato de terrosos *rovellons* frescos salteados con un poco de aceite y sal.

Afortunadamente, no es necesario viajar a Barcelona para comer setas buenísimas. En cualquier otra parte de España puedes

encontrar *moixernons* secos, así como buenos sustitutos frescos como las trompetas negras, que están deliciosas estofadas. Otras setas, como los *rossinyols* (rebozuelos) y los *ceps* (boletus) pueden encontrarse fácilmente incluso fuera de España. Si no consigues encontrar *rovellons*, hay otras variedades estupendas, setas de cultivo como el champiñón o la seta de cardo, perfectos para hacer a la plancha.

Los consejos de José

Si no encuentras *rossinyols*, usa setas silvestres de temporada (de un solo tipo o una mezcla de varios). Si tampoco las encuentras, usa una variedad de invernadero, como los hongos, los champiñones o las setas *shiitake*.

En cuanto al queso, si no encuentras Idiazábal, usa cualquier queso curado o semicurado que te guste (por ejemplo, parmesano).

Sopa de *rossinyols* al Idiazábal El Dorado Petit»

Para4 personas

30 g de rebozuelos secos u otra seta

1/2 taza de aceite de oliva virgen extra

1/4 de taza de cebolletas (aprox. 2), peladas y picadas

375 g de rebozuelos frescos, cortados en cubitos, u otra seta

2 cucharadas de vino blanco seco

1 l de caldo de pollo (véase la página 222)

1 hoja de laurel

1/2 taza de nata líquida

4 yemas de huevo de codorniz (o de huevos de gallina pequeños)

50 g de queso Idiazábal, rallado muy fino

2 cucharadas de cebollino picado

Sal marina al gusto

A finales de los ochenta, El Dorado Petit era el mejor **restaurante de Barcelona**

, y muchos críticos lo consideraban uno de **los mejores** del mundo. Trabajé para su propietario, Luís Cruanyes, cuando **abrió una** sucursal en Nueva York. Fue mi primer trabajo de cocinero **en Estados Unidos, y, en** un año y medio, ya era cocinero jefe. Hasta la fecha, **Cruanyes sigue** siendo una de las personas que más ha influido en mi **trayectoria profesional, un** restaurador cuya presencia es mágica en cualquier **cocina. Esta sopa, una** de sus favoritas, cobra vida gracias al queso **Idiazábal, un extraordinario** queso de leche de oveja ahumado procedente del **País Vasco.**

Pon las setas secas en un bol y añade agua **caliente (la justa para** cubrirlas). Déjalas en remojo hasta que se rehidraten (5 minutos) Escúrrelas y reserva una taza del agua de remojo. Resérvalas.

Calienta un cuarto de taza de aceite de oliva en un cazo grande a fuego lento. Añade la cebolleta y rehógala lentamente hasta que esté hecha pero no dorada (unos 10 minutos). Sube un poco el fuego y añade las setas frescas. Saltéalas durante 3 minutos. Si no queda aceite de oliva en el cazo, añade un poco más. Agrega las setas rehidratadas y rehógalo todo durante 1 minuto **más.**

Sin subir el fuego, vierte el vino en el cazo y **redúcelo a la mitad**

(unos 30 segundos). Incorpora el caldo de pollo y **añade la hoja de** laurel. Sube el fuego al máximo y déjalo hervir. Con **el primer** hervor, baja el fuego al mínimo y deja que se haga a **fuego lento hast**a que el líquido se reduzca a la mitad (unos 10 minutos).

Retira el cazo del fuego y vierte en él la taza reservada del agua de remojo de las setas y la nata líquida.

Para servir, pon una yema de huevo cruda en *cada bol de* sopa. Espolvorea el contorno de la yema de huevo con queso rallado. Cubre el queso rallado con el cebollino picado. Sazona con sal ma-

charón en cada bol por encima del queso, la **yema** y el **cebollino.**

Fricando de ternera con *moixernons*

Para 6 personas

Para la ***picada***

10 almendras

2 dientes de ajo, pelados

Para el ***Fricando***

50 g de *moixernons* secos (véanse los consejos)

1/4 kg de escalopines de ternera

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/4 de taza de harina

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

1/2 taza de sofrito (véase la página 37)

1 ramita de tomillo fresco

1 hoja de laurel fresco

1/2 taza de vino blanco seco

2 tazas de agua mineral o Filtrada

Los consejos de José

Hoy en día pueden encontrarse setas estupendas en cualquier mercado. Si no encuentras *moixernons* (setas de San Jorge), que son, en realidad, las setas típicas de este plato catalán, puedes utilizar colmenillas, *rossinyols* (rebozuelos) o ceps.

El fricando es un plato típico de Cataluña, donde las setas y los estofados son muy populares. La primera vez que preparé uno era alumno de la *Escola de Restauració i Hostalatge* de Barcelona, dirigida por Josep Puig, el chef de Reno, que fue el restaurante aristocrático por excelencia de las décadas de los sesenta y los setenta. El fricando es el primer plato que recuerdo haber cocinado para más de diez personas...

Para la *picada*, tuesta las almendras en una sartén a fuego medio-bajo, hasta que estén ligeramente doradas. Remuévelas para que no se quemen (unos 3 o 4 minutos). Saca las almendras de la sartén y resérvalas. Pon el ajo en un mortero y májalo hasta obtener una pasta homogénea. Añade las almendras y tritúralas junto con el ajo. Resérvalo.

Para preparar el fricando, pon las setas secas en un bol y cúbrelas con agua tibia. Déjalas en remojo hasta que se hidraten (unos 5 minutos). Después, escúrrelas y reserva el agua de remojo.

Sazona la ternera con sal y pimienta, y reboza los escalopines en harina. Sacúdelos un poco para eliminar la harina sobrante. Calienta el aceite en una cazuela a fuego medio. Cuando esté caliente, pon tres o cuatro escalopines en la cazuela y dóralos (unos 30 segundos por lado). No llenes demasiado la cazuela, porque la ternera no se dorará correctamente. Saca los escalopines dorados de la cazuela y repite la operación con el resto de la ternera. Resérvalo.

Añade el sofrito a la cazuela junto con el tomillo y la hoja de laurel. Rehógalo a fuego medio durante 2 o 3 minutos. Después vuelve a poner la carne en la cazuela e incorpora el vino hasta que éste se reduzca (unos 2 minutos). Añade el agua mineral. Sube el fuego y deja que el guiso hierva. Con el primer hervor, baja el fuego al mínimo, incorpora la picada reservada y deja que el guiso termine de hacerse a fuego lento, hasta que la carne esté tierna (unos 30 o 40 minutos).

Retira los pies duros de las setas hidratadas y añade los sombreros al estofado junto con una taza del agua de remojo reservada. Déjalo cocer durante 2 o 3 minutos más. Transcurrido este tiempo, la salsa estará ligeramente espesa y sedosa. Sírvelo inmediatamente.

http://www.itekoft.com/ Requires Adv. Book License

"

Setas en escabeche con jamón

Para 6 personas

3 tazas de aceite de oliva virgen extra

10 dientes de ajo

1 ramita de romero fresco

1 hoja de laurel

2 ramitas de tomillo fresco

150 g de colmenillas frescas, limpias

1 cucharada de sal (y más sal al gusto)

1 cucharada de pimentón

1/4 de taza de vinagre de jerez

1 cucharada de cebollino picado

6 lonchas de jamón serrano

A los españoles nos encantan nuestras conservas, **y tenemos la** suerte **de** contar con la que, probablemente, sea la **mejor industria conservera** del mundo. El aceite de oliva desempeña un **papel importante en** estos alimentos enlatados. En casa, puedes preparar **tus propias conservas, sin** latas. Con la ayuda del aceite de oliva puedes cocinar **carne, pescado** y verduras a baja temperatura y después guardarlos **durante mucho tiempo.** El pochado en aceite de oliva transforma cualquier **ingrediente. Este** escabeche es un adobo hecho con aceite de oliva y vinagre, **utilizado tradicionalmente** con sardinas o bonito. En esta receta usamos **setas y jamón para** preparar una tapa sencilla y perfectamente **equilibrada.**

Calienta el aceite de oliva en un cazo mediano a **fuego lento** hasta que alcance una temperatura de 75 grados 0 metro de cocina). Pon los dientes de ajo en **una tabla de cortar y** ábrelos apretando fuerte con la palma de la **mano o con la parte** plana de un cuchillo de cocina. Echa al cazo el ajo **partido, el romero,** la hoja de laurel y el tomillo y saltéalos durante 5 minutos. Después, añade las setas, la cucharada de sal y el **pimentón. Rehógalo** todo durante otros 5 minutos, manteniendo la **temperatura a 75** grados.

Aparta el cazo del fuego y deja que se enfríe .A continuación, añade el vinagre de jerez y más sal al gusto. El **adobo de setas pue**de conservase en el frigorífico, tapado, durante semanas.

Cuando vayas a servirlo, escurre el aceite de las setas y pon el adobo en una bandeja con la ayuda de una cuchara. **Espolvoréalo** con el cebollino y pon el jamón encima.

Los consejos de José

Si las setas son pequeñas, tienes la excusa perfecta para usar palillos. A juzgar por lo que les gustan a mis hijas, estoy seguro de que el uso tan español del palillo pronto se pondrá de moda a este lado del charco.

Champiñones al ajillo como hacen en Logroño

Para 4 personas

1/2 taza de aceite de oliva virgen extra

1/2 kg de champiñones de boton, limpios

5 dientes de ajo, pelados y cortados en láminas finas

1 ramita de tomillo fresco

1/4 de taza de jerez

Sal al gusto

Pimienta blanca al gusto

1 cucharada de perejil picado

En una ocasión visite el Corazon de la region vinicola de La Rioja con mis buenos amigos Almudena Llaguno y Steve Metzer, pareja pionera en la importacion de vinos espandes a Estados Unidos. Me llevaron a un bar en el centro de la ciudad de Logrono donde los cocineros solo preparaban un plato en su cocina abierta: champinones al ajillo, servidos en una pequeña brocheta. Los clientes solo tienen que tomar dos decisiones: cuantos champinones quieren en la brocheta y si quieren vino tinto o blanco. ¡Que dura es la vida en La Rioja!

Calienta seis cucharadas del aceite de oliva en una sarten a fuego medio. Añade los champinones y doralos por un lado (1 minuto); despues, sacude la sarten para dar la vuelta a los champinones y doralos por el otro lado durante un minuto. Repite esta operacion dos o tres veces hasta que los champinones esten dorados por todas partes. Soltaran algo de agua, pero no te preocupes: si la sarten esta lo suficientemente caliente, el agua se evaporara.

Si la sarten se queda sin aceite, echa las dos cucharadas restantes de aceite de oliva. Añade el ajo y el tomillo y remuevelo con una cuchara de madera hasta que el ajo quede ligeramente dorado (unos 30 segundos). Procura que no se queme.

Vierte el jerez y cocinalo hasta que se evapore casi completamente (1 minuto). Llegados a este punto, la sarten contendra una salsita marron formada por el jerez reducido y el caldo de los champinones. Sazonalo con sal y pimienta al gusto, espolvorealo con el perejil y sirvelo inmediatamente en la propia sarten.

Los consejos de José

Es importante que los champiñones sean todos mas o menos del mismo tamaño para que se hagan por igual. Si solo encuen-tras champinones gran-des, cortalos en cuatro trozos. Puedes usar cualquier seta carnosa.

Puerros con setas «Clemente Bocos»

Para 4 personas

1/2 cucharada de sal (y más sal al gusto)

1 cucharada de pimienta negra en grano

4 puerros grandes u 8 pequeños, bien lavados, sin las hojas exteriores ni la parte verde

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de vinagre balsámico

150 g de hongos, lavados

1 cucharada de cebollino picado

Cuando era joven, sonaba con conocer a los grandes cocineros españoles. Me compraba sus libros e intentaba ahorrar para ir a sus restaurantes. Tuve suerte: crecí en la cocina de Ferran Adriá. Cuando llegué a Nueva York, busqué nuevos héroes en Estados Unidos. Empecé por otros españoles instalados allí: Julián Serrano, Gabino Sotelino y Montse Guillen, que dejaron huella al llevar la cocina española a aquel país y con quienes siempre estaré en deuda. Sin embargo, a quien tengo un cariño especial es al ya fallecido Clemente Bocos, que, junto con su esposa, Yolanda, era propietario de El Cid. De los muchos platos de El Cid (que sigue abierto en Nueva York actualmente), el que transmite mejor el espíritu de Clemente es este sencillo salteado de puerros con setas. Gracias a platos como éste y a personas como Clemente, la cocina y las tapas españolas se han hecho un pequeño hueco en Estados Unidos.

Pon a hervir dos tazas de agua en un cazo ancho y añade media cucharada de sal y la pimienta en grano. Agrega los puerros y cuécelos a fuego lento hasta que estén tiernos (de 6 a 10 minutos, según el tamaño). Escúrrelos y reserva una cucharada del agua de cocción.

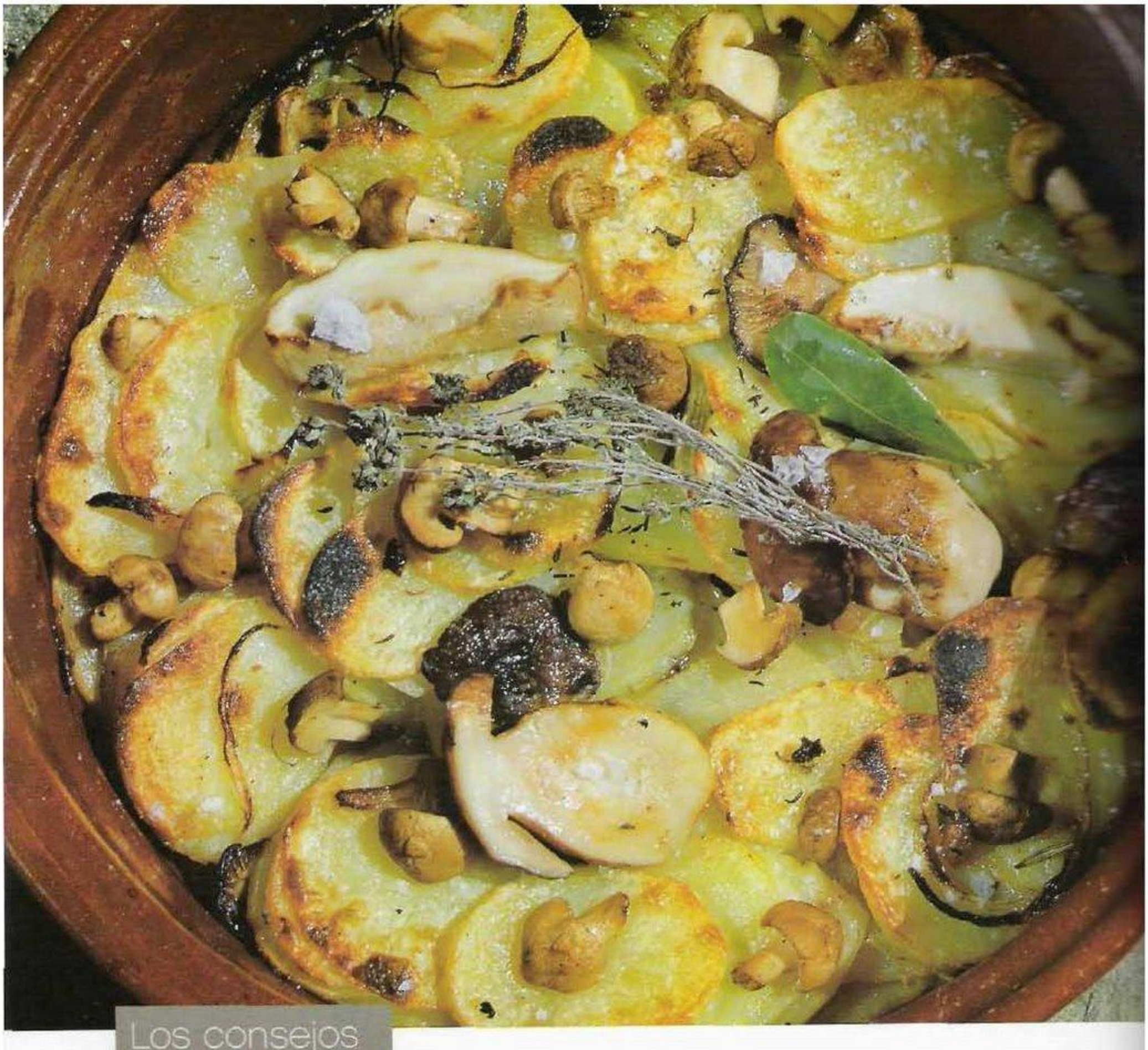
En un bol pequeño, mezcla dos cucharadas de aceite de oliva con el vinagre balsámico, la cucharada reservada del agua de cocción de los puerros y sal al gusto. Pon los puerros en una bandeja y riégalos con el aliño.

Echa la cucharada de aceite restante a una sartén y caliéntalo a fuego medio. Pon las setas en la sartén, sin que queden muy juntas, y dóralas por un lado (unos 2 minutos). Dales la vuelta y dóralas por el otro lado (otros 2 minutos). Añade sal al gusto.

Cubre los puerros con las setas, esparce el cebollino picado por encima y sírvelo.

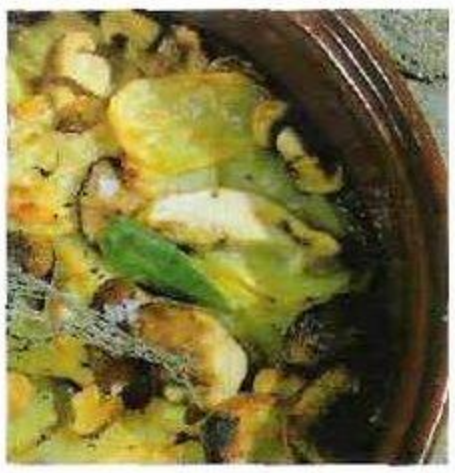
Los consejos de José

Este plato es una tapa estupenda si se sirve sobre pan tostado, pero también queda muy bien como guarnición de pescado o pollo salteados.



Los consejos de José

Los hongos son perfectos para este plato, pero también sale muy rico con cualquier otra seta silvestre e incluso champiñones.



Hongos con patatas

Para 4 personas

2 dientes de ajo

1 cucharada de grasa de jamón o beicon, en dados

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla mediana pelada y **cortada** en tiras (aprox. 1 taza)

1/4 Kg de patatas, peladas y **cortadas** en rodajas de medio centímetro (2 patatas grandes)

2 cucharaditas de sal

1 ramita de romero fresco

2 cucharadas de vino blanco

150 g de hongos (véanse los consejos), limpios

1/2 taza de caldo de pollo (véase la página 222)

½ cucharada de cebollino picado

En toda la costa española, es típico asar un pescado **entero con una capa** de patatas y cebolla debajo. Se puede hacer lo mismo **con carne y** asar pollo o cordero sobre un lecho de patatas, cebolla y pimiento **verde: es un** plato maravilloso. En esta receta aplicamos la misma técnica, **pero utilizamos** hongos en lugar de carne o pescado.

Calienta el horno a 180 grados.

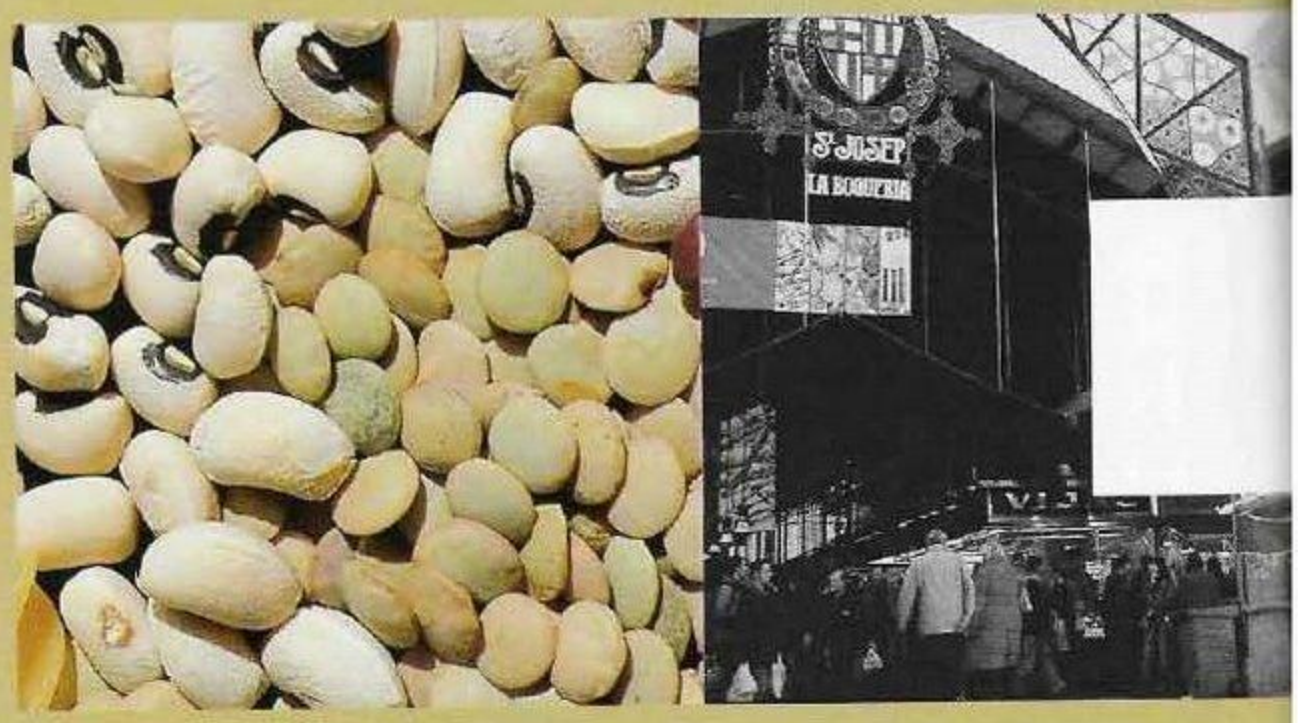
Pon los clientes de ajo en una tabla de cortar y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Mezcla la grasa, el aceite de oliva y los dientes de ajo abiertos en una sartén (válida para horno) a fuego medio. Rehógalo hasta que la grasa se derrita (unos 2 minutos), Añade la cebolla y saltéala hasta que esté dorada y tierna (unos 20 minutos). SÍ la cebolla empieza a quemarse, añade una cucharada de agua para ralentizar el proceso y ablandar la cebolla. Añade las rodajas de patata, una cucharadita de sal y media ramita de romero. Remuévelo todo para que las patatas se empapen de aceite.

Pon la sartén en el horno y ásalo durante 20 minutos. Después, sácalo del horno, añade el vino, vuelve a meterlo en el horno y ásalo durante 10 minutos más hasta que el alcohol se evapore.

Saca la sartén del horno y pon los hongos encima de la mezcla de patata y cebolla. Añade el caldo de pollo y, con una cuchara, echa parte del líquido del fondo de la sartén por encima de los hongos. Vuelve a meter la sartén al horno y ásalo durante otros 15 minutos, mojándolo cuando sea necesario para asegurarte de que las patatas y los hongos no se secan.

Saca la sartén del horno. Pica las hojas de romero restantes y espárcelo por encima junto con el cebollino y el resto de la cucharadita de sal. Sírvelo inmediatamente.

legumbres



capítulo 5

Recebas	**Vinos recomendados**
Garbanzos con espinacas	Primero. D.O. Toro (Tinto de Toro)
Fabes con almejas -Tia Chica-	Chivite 125 Aniversario. D.O. Navarra (Chardonnay)
Fabada asturiana	Palxar. D.O. Bierzo (Mencía)
Codorniz con lentejas	Arrocal. D.O. Ribera del Duero (Tinto del País)

legumbres

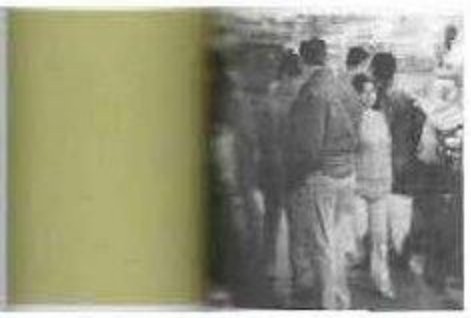
Mi región natal, Asturias, es una zona increíblemente desconocida. Desde la sensacional Costa Verde a los elevados Picos de Europa, está plagada de ciudades y pueblos pequeños cuyos habitantes no viven de forma muy distinta a como lo hacían hace un siglo. En el pueblo de Naves, donde vive mi tío Gelín, tienen gallinas, gallos, vacas y caballos en los patios traseros de las casas. Secan gavillas de maíz, plantan verduras y las almacenan en un hórreo, un edificio anexo con aspecto de templo japonés levantado sobre pilotes para que la comida esté seca y a salvo de animales e insectos. Estos edificios son casi sagrados en Asturias, un recordatorio de lo preciados que son estos alimentos secos en la cultura española.

Ninguno es tan valorado como las *fabes*, las judías secas asturianas. En Naves, aún pueden encontrarse ancianas que venden bolsas de *fabes* especiales cultivadas y secadas en casa. Estas judías no tienen nada que ver con las legumbres polvorientas que se encuentran en muchos supermercados. Su piel fina es sedosa cuando están secas y extraordinariamente tiernas una vez guisadas. En pueblos próximos como Llanes, incluso las celebran con un festival de estofados tradicionales: los restaurantes sirven múltiples fabadas y preparan las judías blancas grandes y mantecosas con pollo, chorizo y langosta. Sin embargo, a diferencia de los guisos de otras partes, la estrella no es la carne o el pescado, sino la judía, que se abre durante el proceso de cocción y da al guiso una textura espesa y cremosa inolvidable.

Las *fabes* son sólo una de las variedades de legumbre que se encuentran representadas de forma prominente en la comida española, sobre todo en la cocina casera. Uno de mis mejores recuerdos de la infancia es volver a casa y percibir el olor rico y cálido de un guiso de garbanzos que mi padre preparaba. Cogía un plato y una cuchara, me subía a una silla y me servía una buena ración de garbanzos con chorizo. Ese puchero familiar de estofado y su denso aroma es algo que me encanta recrear en mi propio hogar de Washington. Le sucede lo

mismo a Patricia, mi esposa, que prepara el guiso de garbanzos con espinacas de su familia, una receta que aprendió de su madre, que a su vez la aprendió de la suya. A Patricia le gusta servirlo con un huevo encima o a un lado, y es uno de los platos favoritos de nuestras hijas. (La cocina de la familia de Patricia, por ser del sur de la Península, está notablemente influida por la cultura morisca, y los garbanzos son uno de los mejores legados de aquellos siglos de vida árabe.)

Las legumbres, a menudo menospreciadas en otros lugares, están íntimamente relacionadas con la vida doméstica española y son uno de esos alimentos universales que unen a ricos y pobres. Además, son una forma fácil, asequible y deliciosa de preparar verdaderos clásicos españoles en cualquier otra parte del mundo, sobre todo ahora que en los supermercados norteamericanos, por ejemplo, se venden auténticas judías españolas, ya guisadas y conservadas en tarros de cristal. La mayoría de las recetas de este capítulo precisa un día entero de remojo, pero las judías y garbanzos que se venden en frascos y latas te ahorrarán ese paso si no dispones de mucho tiempo.



Los consejos de José

Cuando los garbanzos estén cocidos y tiernos, sólo deberá quedarte aproximadamente un dedo (un centímetro) de agua en el fondo de la sartén. Si hay más, quita algo de agua de la sartén antes de añadir el resto de los ingredientes.

Si no tienes tiempo de cocinar durante dos o tres horas, usa garbanzos envasados de buena calidad. Bastará con que añadas un poco más de agua antes de cocer las espinacas si no hay suficiente agua en el recipiente.

Garbanzos con espinacas

Para 4 personas

1/4 Kg. de garbanzos secos

1 pizca de bicarbonato

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

6 dientes de ajo pelados

50 g de pan blanco, en rebanadas y sin corteza

2 cucharadas de pimentón

Unas hebras de azafrán

2 cucharadas de vinagre de jerez

1/4 Kg. de espinacas lavadas

Sal al gusto

Pimienta blanca al gusto

Éste es uno de los primeros platos que mi mujer, Patricia, mi **e preparó** poco después de casarnos. Además, fue la causa de la **llamada telefónica** más cara que hemos hecho jamás, porque estuvo hablando **con su madre** durante todo el proceso de preparación. El resultado **valió la pena. Ahora es** uno de nuestros platos especiales de domingo, sobre todo **en los** meses de invierno.

En la víspera del día en que tengas previsto preparar el estofado, pon los garbanzos en un bol y cúbrelos con agua fría. Añade el bicarbonato, remuévelos y déjalos en remojo toda la noche. Al día siguiente, escurre los garbanzos y enjuágalos.

Echa los garbanzos en un cazo con dos litros y medio de agua y ponlos a hervir. Con el primer hervor, baja el fuego al mínimo y deja que los garbanzos se cuezan hasta que estén tiernos (unas dos horas). Cada 10 minutos aproximadamente, añade un cuarto de taza de agua fría para evitar que se hagan demasiado rápido. Al final, el agua deberá haberse reducido de forma que apenas cubra los garbanzos. Apaga el fuego y deja reposar el guiso.

Calienta el aceite en una sartén pequeña a fuego medio-lento. Añade el ajo y dóralo (durante unos 3 minutos). Saca el ajo de la sartén y resérvalo. Agrega el pan a la sartén y dóralo por ambos lados (aprox. un minuto por lado). Saca el pan de la sartén y resérvalo.

Retira la sartén del fuego y déjala enfriar unos minutos. Añade el pimentón y el azafrán a la sartén y, después, añade inmediatamente el vinagre de jerez para evitar que el pimentón se queme. Deja la sartén fuera del fuego.

En un mortero, maja el ajo y el pan tostado reservados hasta obtener una pasta muy espesa.

Vuelve a poner los garbanzos a hervir (véanse los consejos) y añade las espinacas. Cuécelo a fuego lento durante 5 minutos. Añade la mezcla de pimentón y azafrán junto con la pasta de ajo. Obtendrás una salsa espesa y consistente. Cuécelo a fuego lento durante 5 minutos más. Sazona con sal y pimienta blanca al gusto y sírvelo inmediatamente.

Fabes con almejas «Tía Chita»

Para 4 personas

1/4 Kg. de F*abes* asturianas (véanse los consejos)

1 litro y 1/2 de agua mineral o filtrada

1 cebolla pelada

1 tomate maduro

1/4 de zanahoria mediana, pelada

3 ramitas de perejil fresco

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Sal al gusto

20 almejas, muy bien lavadas

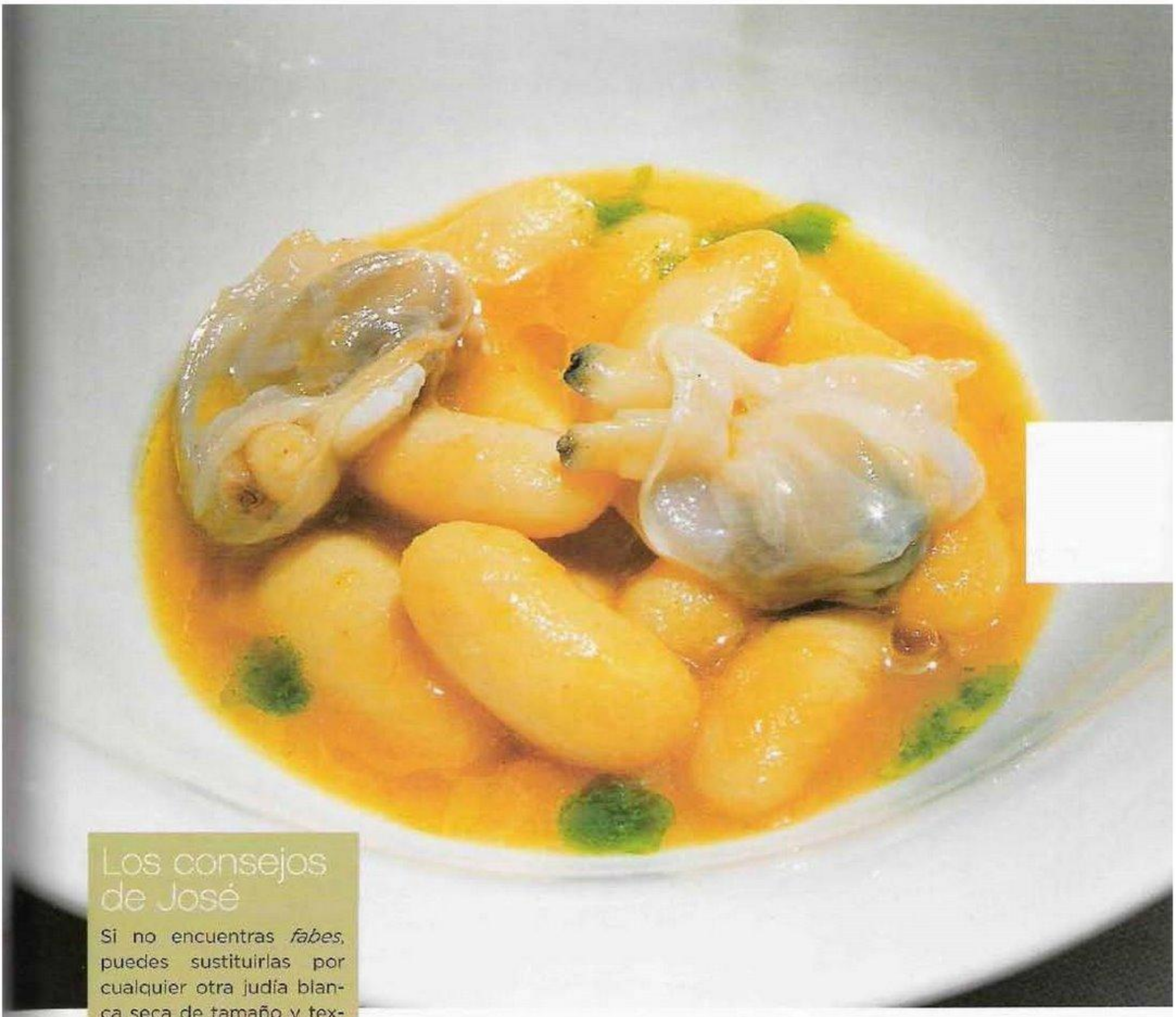
Las ***fabes*** de Asturias, mi tierra natal, son de las mejores que pueden encontrarse: grandes, mantecosas y de piel fina. La combinación de la textura fresca de las almejas y la suavidad cremosa de las ***fabes es*** sencillamente celestial. Me devuelve de inmediato a las comidas infantiles de domingo en casa de mi tía Chita.

Pon las judías en un bol, cúbrelas con agua fría y déjalas en remojo durante la noche. Al día siguiente, escúrrelas y enjuágalas.

Pon a hervir las judías con el agua mineral en una olla grande. Con el primer hervor, baja el fuego al mínimo, cuece las judías durante 10 minutos y desespuma de vez en cuando. Añade la cebolla, el tomate, la zanahoria y el perejil y deja que siga cociéndose todo a fuego lento durante 2 horas. Cada 10 o 15 minutos añade un cuarto de taza de agua fría para evitar que se haga demasiado rápido. Asegúrate de que las judías siempre están cubiertas de líquido para que se hagan bien. Transcurridas las 2 horas, deberán quedarte sólo tres tazas de agua, lo justo para cubrir las judías.

Retira las verduras y ponías en un vaso de batidora o en un robot de cocina. Con una cuchara, recoge media taza de judías abiertas o rotas. Añádelas a las verduras junto con una cucharada del agua del guiso. Mézclalo todo con la batidora o el robot de cocina. Pasa la mezcla por un colador de malla fina y échala en la olla de las judías. Añade dos cucharadas del aceite y sazona con sal al gusto. Deja que vuelvan a hacerse a fuego lento. Pon a hervir un litro de agua. Cuando el agua esté en pleno hervor, sumerge en ella cuatro almejas hasta que se abran un poquito (sólo 5 segundos). Sácalas del agua. Repite la operación con el resto de las almejas. Con un cuchillo mondador y sosteniendo las almejas sobre un bol, retira la almeja de la concha y reserva el jugo en el bol. Aparta las almejas. Cuela el jugo y añádelo a las judías.

Prepara platos de sopa, echa un cazo de judías en el centro de cada uno y pon las almejas encima. Riega las almejas con las dos cucharadas de aceite de oliva restantes y sírvelo.



Los consejos de José

Si no encuentras *fabes*, puedes sustituirlas por cualquier otra judía blanca seca de tamaño y textura similares.

Presta especial atención cuando metas las almejas en el agua hirviendo. Se trata simplemente de escaldarlas, no de cocerlas. Terminarán de cocerse encima de las judías.

Fabada asturiana

Para 4 personas

1/4 Kg. de F*abes* (véanse los consejos)

1 l de caldo de pollo (véase la página 222)

2 chorizos 2 morcillas

125 g de panceta curada (no en lonchas)

1 cabeza de ajos, sin la envoltura externa

1 cebolla pelada

1 cucharadita de pimentón

Unas hebras de azafrán, machacadas

1/2 baza de aceite de oliva virgen extra

Cuando visito a la familia de mi madre en mi ciudad natal de Mieres, no hay nada mejor en una gran reunión que un enorme bol de fabada. No es realmente una tapa. De hecho, tal como lo sirven en Mieres, es más bien todo lo contrario: un plato grande y abundante, un guiso de otra era, en la que los hombres trabajaban muchas horas en la mina y la fabada era la forma perfecta de reponer energías al final del día. Para mí es también mi plato preferido de Año Nuevo: la comida mas reconfortante. Me levanto temprano, y a las 2 de la tarde, ya estamos todos listos para sentarnos en torno al gran guiso. Sin embargo, también puede servirse como tapa en una tacita. Es una muestra extraordinaria de la región que constituye el hogar de mi familia.

La víspera del día en que tengas previsto preparar el guiso, pon las judías en un bol y cúbrelas con agua fría. Apártalas y déjalas en remojo toda la noche. Al día siguiente, escúrrelas y enjuágalas.

Pon las judías en un puchero grande y cúbrelas con el caldo de pollo. Añade el chorizo, la morcilla y el beicon junto con el ajo y la cebolla. Déjalo hervir lentamente. En este punto, verás que se forma una especie de espuma blanca en la superficie; quítala. Añade el pimentón, el azafrán y el aceite de oliva.

Continúa cociéndolo todo a fuego lento durante dos horas y media. Cada 10 minutos aproximadamente, añade un poco de agua fría para evitar que se haga demasiado rápido. Es importante que las judías estén siempre cubiertas de líquido para que se hagan bien. Retira el puchero del fuego y deja reposar el guiso durante una hora.

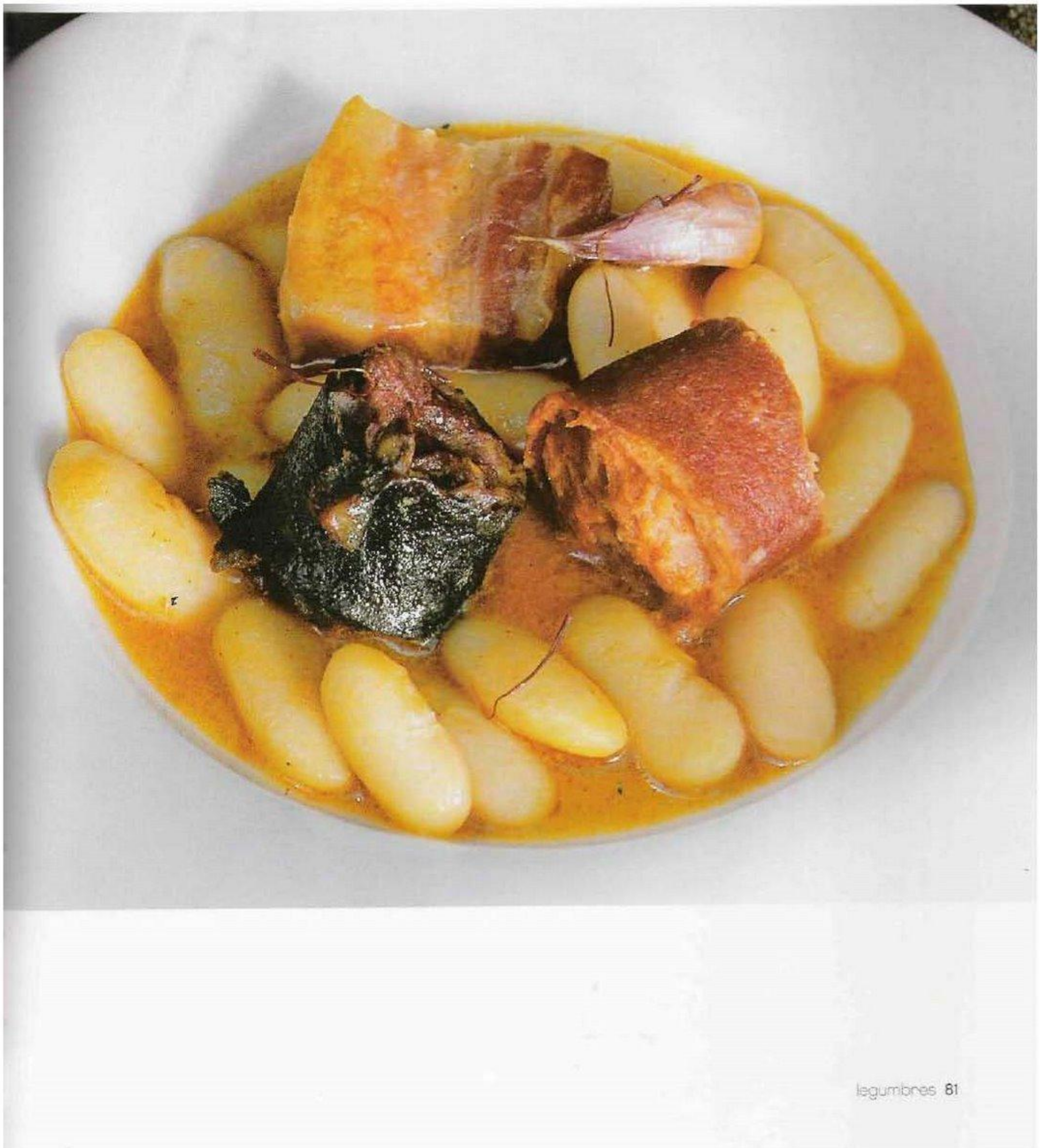
Retira y descarta la cebolla y el ajo. Saca la panceta, la morcilla y el chorizo y córtalos en rodajas pequeñas.

El guiso deberá tener una consistencia espesa y cremosa. Si ha quedado muy líquido, hazte con media taza de judías rotas con un poco de caldo y tritúralas hasta conseguir una pasta. Pasa la pasta por un colador y viértela sobre el guiso para espesarlo.

La fabada suele servirse en el mismo puchero en que se guisa, con las carnes en una bandeja aparte. Vuelve a calentar el guiso hasta que hierva y sírvelo en boles, con las rodajas de chorizo, morcilla y beicon encima.

Los consejos

Si no encuentras *fabes*, que es el nombre genérico de estas judías blancas grandes asturianas, puedes sustituirlas por cualquier otra judía blanca seca que encuentres en el supermercado. Sin embargo, las judías de las que hablamos en esta receta son las mejores que he visto en mi vida, por lo que merece la pena tomarse la molestia de buscarlas en tiendas especia lizadas.



Los consejos de José

Prueba a rociar ligeramente las lentejas con vinagre de jerez justo antes de servirlas: le da al plato un nuevo sabor. También puedes experimentar con otros complementos en lugar de la codorniz, como el pichón o el clásico chorizo.

Codorniz con lentejas

Para 4 personas

Para las lentejas

50 g de beicon ahumado (aprox. 1 tira gruesa), cortado en cubitos

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla pequeña, pelada y picada

1 cabeza de ajo pequeña, sin la envoltura externa

1 zanahoria pelada

1puerro pequeño, bien lavado,sin las hojas exteriores

150 g de lentejas secas

1 l de caldo de pollo (véase la página 222) o agua

1 hoja de laurel

1 ramita de tomillo fresco

1/2 cucharadita de sal (y más sal al gusto)

Para las codornices

1cucharada de aceite de oliva virgen extra

2codornices, enteras, sin deshuesar y partidas por la mitad

Sal al gusto

2 cucharadas de jerez

Los guisos de lentejas son increíblemente populares en España, solas o con chorizo y morcilla. También puedes prepararlas con una carne más ligera, como en esta receta de codornices que te proponemos. Sin embargo, mis favoritas siguen siendo las lentejas solas regadas con un chorrito de vinagre de jerez justo antes de comerlas.

Para preparar las lentejas, en un puchero mediano, rehoga el beicon en el aceite de oliva a fuego medio hasta que esté ligeramente dorado (unos 2 o 3 minutos). Añade la cebolla y rehógala hasta que esté tierna (unos 3 minutos).

Agrega el ajo, la zanahoria, el puerro y las lentejas. Vierte el caldo de pollo (o el agua) y déjalo hervir. Con el primer hervor, baja el fuego al mínimo y añade la hoja de laurel y el tomillo. Cuécelo todo a fuego lento hasta que las lentejas estén hechas (de 20 a 30 minutos).

Retira y descarta la hoja de laurel y la ramita de tomillo. Recoge el ajo, la zanahoria y el puerro y mételos en la batidora. Añade una cucharada de agua y la media cucharadita de sal y bátelo hasta obtener un puré. Cuela la mezcla y resérvala. Deja las lentejas en el puchero, lejos del fuego.

Para preparar las codornices, calienta el aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio-vivo. Rehoga los trozos de codorniz por el lado de la piel hasta que queden dorados y crujientes (unos 3 minutos). Dales la vuelta y rehógalos un minuto más por el otro lado (sólo un minuto). La carne debe quedar jugosa. Añade sal al gusto, saca las codornices de la sartén y apártalas.

Añade el jerez para desglasear la sartén. Vierte el resultado sobre las lentejas y mézclalo todo. Pon las lentejas al fuego durante 30 segundos para recalentarlas.

Dispón un lecho de lentejas en cada plato y pon un trozo de codorniz encima. Añade unas cucharadas de puré de ajo a un lado y sírvelo.

pimientos

capítulo 6

Recetas	Vinos recomendados
Mejillones en escabeche	Viña Somoza, D.O. Valdeorras (Godello)
Pimientos del piquillo confitados	Borsao Tres Picos, D.O. Campo de Borja (Garnacha)
Pipirrana andaluza con atún de almadraba	Amontillado del Duque (Gonzalez Byass), D.O. Jerez (Palomino)
Escalivada catalana	Gran Caus Rosado, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon)
Romesco	Les Terrasses, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon)
Guisantes tiernos al romesco	Guelbenzu Azul, D.O. Navarra (Cabernet Sauvignon/Tempranillo)
Pimientos al ajo y vinagre de jerez	Palo Cortado Viejo Hidalgo VORS (Bodegas Hidalgo-La Gitana), D.O. Jerez (Palomino)

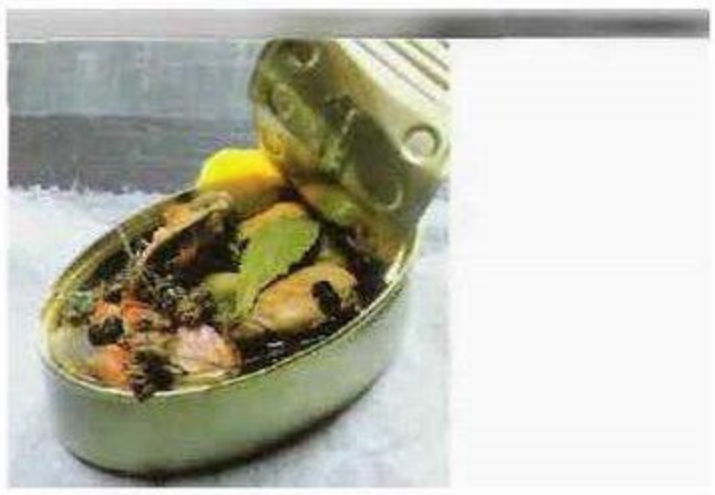
pimientos

Un edificio de hormigón de dos plantas ubicado frente a un taller de reparación de automóviles y al lado de una gasolinera. Cualquiera diría que se trata de un almacén. Dentro hay cintas transportadoras y tinajas de tamaño industrial. Sin embargo, el olor a sopas y salsas nos saca de dudas. Félix Sáenz es un artesano alimentario de la región de Navarra que produce tarros de verduras, carnes y marisco muy valorados por los cocineros españoles. Puede que la sede de su negocio parezca una fábrica pequeña, pero es más bien una cocina gigante en la que el trabajo se realiza casi enteramente a mano y la frescura de los alimentos es primordial. Durante veinte días al final de septiembre, Félix —al igual que sus competidores de la cercana Lodosa— se dedica exclusivamente a un pimiento rojo pequeño, dulce y ahumado: el piquillo. Los pimientos del piquillo son una exquisitez: se asan sobre un fuego de leña y se pelan a mano con mucha paciencia. Se conservan en su jugo natural y en aceite de oliva, y se venden en tarros por todo el mundo. Son merecidamente famosos por su intenso dulzor y la calidad de su elaboración.

Además, los pimientos del piquillo son reveladores de los gustos españoles. Cuando llegaron del Nuevo Mundo, los pimientos picantes y semipicantes añadieron un nuevo elemento a las cocinas europeas, que ya contaban con una extensa lista de especias del Lejano Oriente. Pero los pimientos picantes tan populares en América no logran obtener hoy el mismo tipo de popularidad en España, porque al paladar europeo nunca le ha gustado la comida realmente picante. Algunos de los pimientos más suaves simplemente se trasplantaron, como los pimientos verdes usados en el gazpacho o mezclados con berenjenas y tomates en el pisto manchego. Otras variedades arraigaron en suelo español y, al cabo de muchos años, surgieron como formas nuevas de pimiento, sólo lejanamente relacionadas con sus antecesores procedentes de Sudamérica. El más típico de éstos es el piquillo, pero hay otras variedades, como el pimiento del Padrón, un pimiento verde

pequeño y sabroso —originario de Galicia— que casi siempre se sirve frito y con un poquito de sal. Algunos agricultores californianos están empezando a cultivarlos con éxito.

Quizá el secreto mejor guardado de los cultivadores de pimiento españoles es que producen el mejor pimentón del mundo, también conocido como páprika. Hungría se ha hecho famosa por su pimentón porque desempeña un papel protagonista en su plato nacional: el *goulash*. El pimentón español no es menos imprescindible para algunos de nuestros platos más queridos, como el clásico chorizo o la sobrasada, ese chorizo mallorquín que mezcla cerdo y pimentón en una delicia cremosa para untar. Pero para pimentón, el pimentón de la Vera. Además, es un ingrediente esencial del pulpo a la gallega. Con un sabor más ahumado que el de su homólogo húngaro, nuestro pimentón proporciona un rico y denso equilibrio a ese marisco fresco y tierno que tanto nos gusta en España.



Mejillones en escabeche

Para 4 personas

1/2 Kg. de mejillones, muy bien lavados

1/2 baza de aceite de oliva extra virgen

3 dientes de ajo

La ralladura de la cáscara de 1/4 de naranja (retirada con un mondador)

1/2 cucharada de pimentón

1/4 de taza de vinagre de jerez

1/2 cucharadita de pimienta negra en grano

1 ramita de romero fresco

1 ramita de tomillo fresco

1 hoja de laurel

1/4 de cucharadita de sal

Esta tapa es uno de esos platos que pueden encontrarse en la mayoría de los bares españoles, preparada con mejillones de lata. Pero no te engañes. A veces esas latas son muy caras y están llenas de mejillones de gran calidad perfectamente cocinados. Vamos a recrear en casa esa tapa tan popular sin necesidad de abrir una lata cara. Aunque si no te apetece cocinar hay grandes productores de conservas, como Los Peperetes o Paco Lafuente.

Hierve un litro de agua en un cazo grande. Pon diez mejillones en un colador y sumérgelos en el agua hirviendo durante 5 segundos o hasta que se abra la concha del mejillón. Saca los mejillones **del** colador y ponlos en un escurridor. Coloca un plato debajo del escurridor para recoger el jugo que saldrá de los mejillones. Repite la operación hasta que hayas cocinado todos los mejillones.

Saca los mejillones del escurridor, ábrelos y retira la carne con cuidado, procurando que salgan enteros. Resérvalos. Cuela el agua acumulada bajo el escurridor, ponía en un cazo pequeño a fuego medio y redúcela hasta que quede un cuarto de taza. Resérvala.

Calienta el aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio. Pon los dientes de ajo en una tabla de cortar y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Echa los ajos partidos al aceite y dóralos por todas partes (unos 2 minutos). Retira la sartén del fuego y añade el agua reducida de los mejillones, la ralladura de naranja, el pimentón, el vinagre, la pimienta, el romero, el tomillo, el laurel y la sal. Deja enfriar el escabeche a temperatura ambiente; después, viértelo sobre los mejillones. Este plato sabe incluso mejor al día siguiente de prepararlo.

Los consejos de José

Al escaldar los mejillones sólo unos segundos, se hacen lo suficiente como para poderse comer pero no tanto como para que resulten correosos. Esta técnica puede usarse con todos los bivalvos.

Pimientos del piquillo confitados

Para 1 taza

25 pimientos del piquillo (o una lata de 375 g)

1 cucharadita de azúcar

2 dientes de ajo pelados

Sal al gusto

1 taza de aceite de oliva virgen extra

Los pimientos del piquillo cocinados de esta manera son sencillos, rápidos e increíblemente deliciosos. Se pueden disfrutar solos en un plato, sobre una rebanada de pan o como guarnición de carnes y pescados. Es la guarnición típica de los asadores del norte de España, y nadie los prepara mejor que el restaurante Julián de Tolosa.

Calienta el horno a 120 grados.

Pon cinco de los pimientos en un bol pequeño, junto con el azúcar y dos cucharadas de agua. Tritúralos bien con una batidora.

Dispón la mitad de los pimientos restantes en la base de una cazuela de barro o cerámica de 20 cm. de diámetro, formando una sola capa (sale mejor si los pimientos no se montan unos sobre otros). Echa la mitad del puré de pimiento por encima con una cuchara y espárcelo con el revés de la cuchara. Pon los ajos en una tabla de cortar y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Esparce el ajo sobre el puré y sazona con la sal al gusto. Crea otra capa de pimientos y cúbrela con el resto del puré. Vuelve a salar.

Cubre los pimientos con el aceite. Ásalos en el horno durante una hora y media, hasta que estén completamente tiernos. Sécalos del horno, déjalos enfriar a temperatura ambiente y sírvelos.

Los consejos de José

Para preparar este plato con éxito, necesitas más aceite del que te vas a tomar. Guarda el aceite sobrante para aderezos o para saltear otro plato más tarde. El aceite se impregna del aroma del pimiento y su gusto es maravilloso.

Pipirrana andaluza con atún de almadraba

Para 4 personas

Para el atún

3 tazas de aceite de oliva virgen extra

4 dientes de ajo pelados

1 cucharada de pimienta negra en grano

1/4 Kg. de atún fresco de máxima calidad

1/2 cucharadita de sal marina

Para la pipirrana

2 tomates maduros. preparados en 8 «filetes» de semillas y cubitos de carne (véase la página 40)

1/4 de pimiento verde, despepitado y cortado en cubitos

1/2 pepino, pelado y cortado en cubitos

Sal marina al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de vinagre de jerez

La pipirrana (a veces conocida como piriñaca) es una variante del gazpacho. En nuestra receta, recreamos esta sopa tradicional andaluza en forma de ensalada y usando los mismos ingredientes, un ejemplo perfecto de cómo puede haber dos versiones distintas del mismo plato tradicional. La pipirrana va bien con muchos ingredientes: aquí la emparejamos al atún fresco pochado en aceite de oliva para mantener su frescura y su humedad.

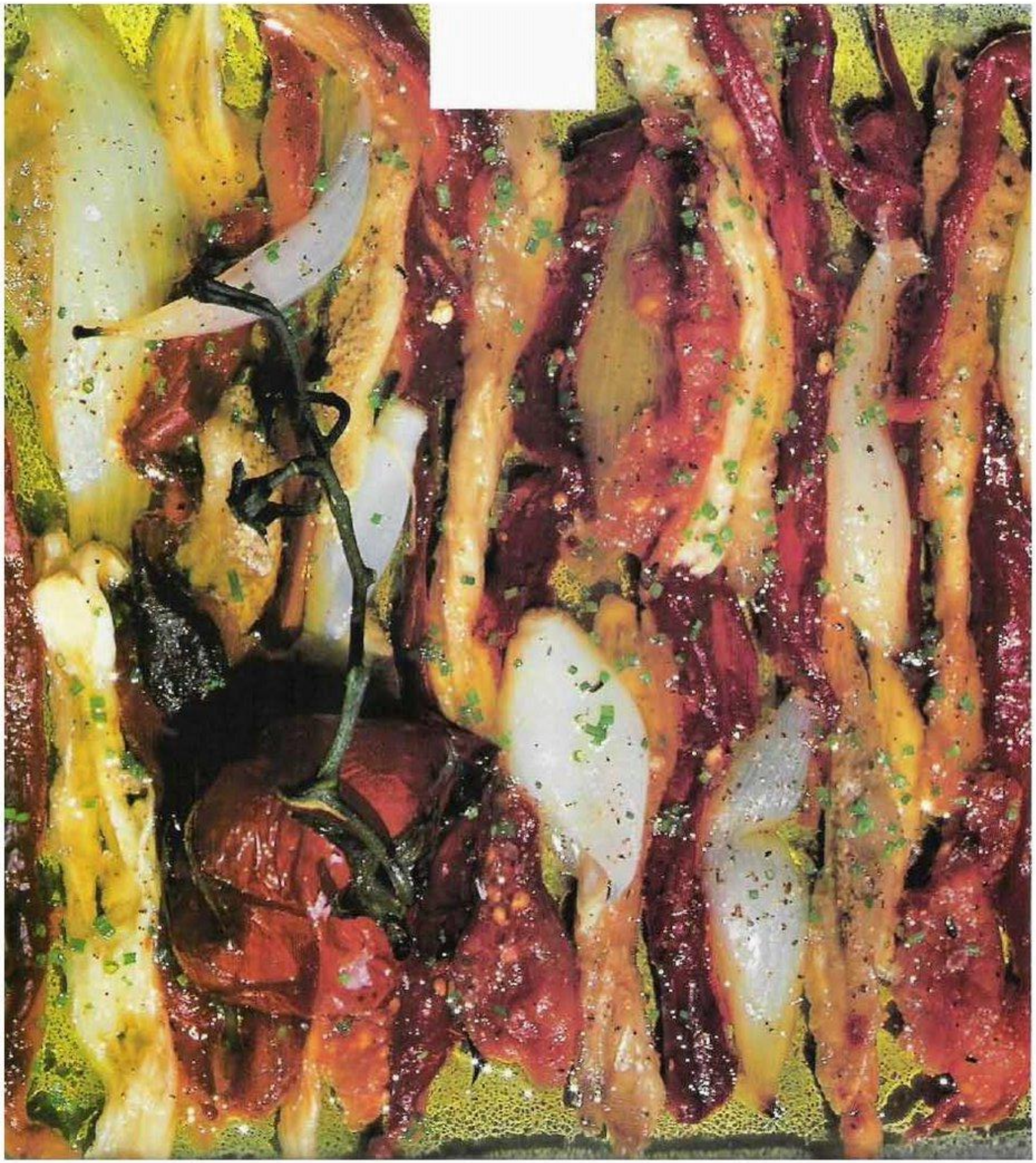
Para preparar el atún, en un cazo mediano, calienta el aceite de oliva hasta 70 grados (medidos con un termómetro de cocina). Añade los dientes de ajo y la pimienta en grano y saltéalo hasta que el ajo esté blando (unos 7 minutos). Retira la sartén del fuego y deja que la temperatura descienda a 65 grados. Sazona el atún con la sal marina y sumérgelo en el aceite. Es importante que quede completamente cubierto para que se haga bien. Después de 7 minutos, da la vuelta al atún y continúa pochándolo durante otros 7 minutos. Mantén el aceite a una temperatura constante de 65 grados; vuelve a poner la sartén al fuego si fuera necesario.

Retira el atún y hazle un corte en el borde con un cuchillo muy afilado para comprobar que esté hecho. El atún deberá tener un color rosado uniforme. (Si tiene que hacerse más, vuelve a colocarlo en el aceite, apartado del fuego y déjalo hasta que alcance los 45 grados en el centro, medidos con un termómetro de cocina.) Aparta el atún para que se enfríe; después, córtalo en ocho cubos de aproximadamente un centímetro de grosor.

Para la pipirrana, combina los cubitos de carne de tomate con el pimiento y el pepino en un bol y sazónalos con sal marina. Añade el aceite y el vinagre de jerez y remuévelo para que se mezcle bien. Para servirlo, pon la pipirrana en una bandeja de servir con la ayuda de una cuchara. Coloca los trozos de atún encima; después, dispón los «filetes» de semillas de tomate alrededor del atún. Sazona con sal marina al gusto y sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

En la preparación de las semillas de tomate empleamos la misma técnica usada en la ensalada de tomates con vinagreta de jerez y hierbas frescas (véase la página 40). Merece la pena dominarla para poder disfrutar de lo mejor del tomate.



Escalivada catalana

Para 4 personas

1 berenjena mediana (de aprox. 1/4 Kg.)

1 cebolla grande

/ pimiento rojo

3 tomates maduros grandes

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra (y un poco más pana pintan las verduras)

1/2 cucharada de vinagre de jerez

Sal al gusto

Pimienta blanca al gusto

La palabra ***escalivada*** proviene del verbo catalán ***escalivar***, que significa cocinar lentamente, muy cerca de los rescoldos de un fuego. El humo del carbón vegetal enriquece el alimento y le da un gusto terroso. Esta receta está pensada para horno eléctrico, pero lo ideal es asar las verduras en un horno de leña. Es un gran plato por sí solo, pero también es perfecto servido junto a una carne a la brasa.

Calienta el horno a 205 grados.

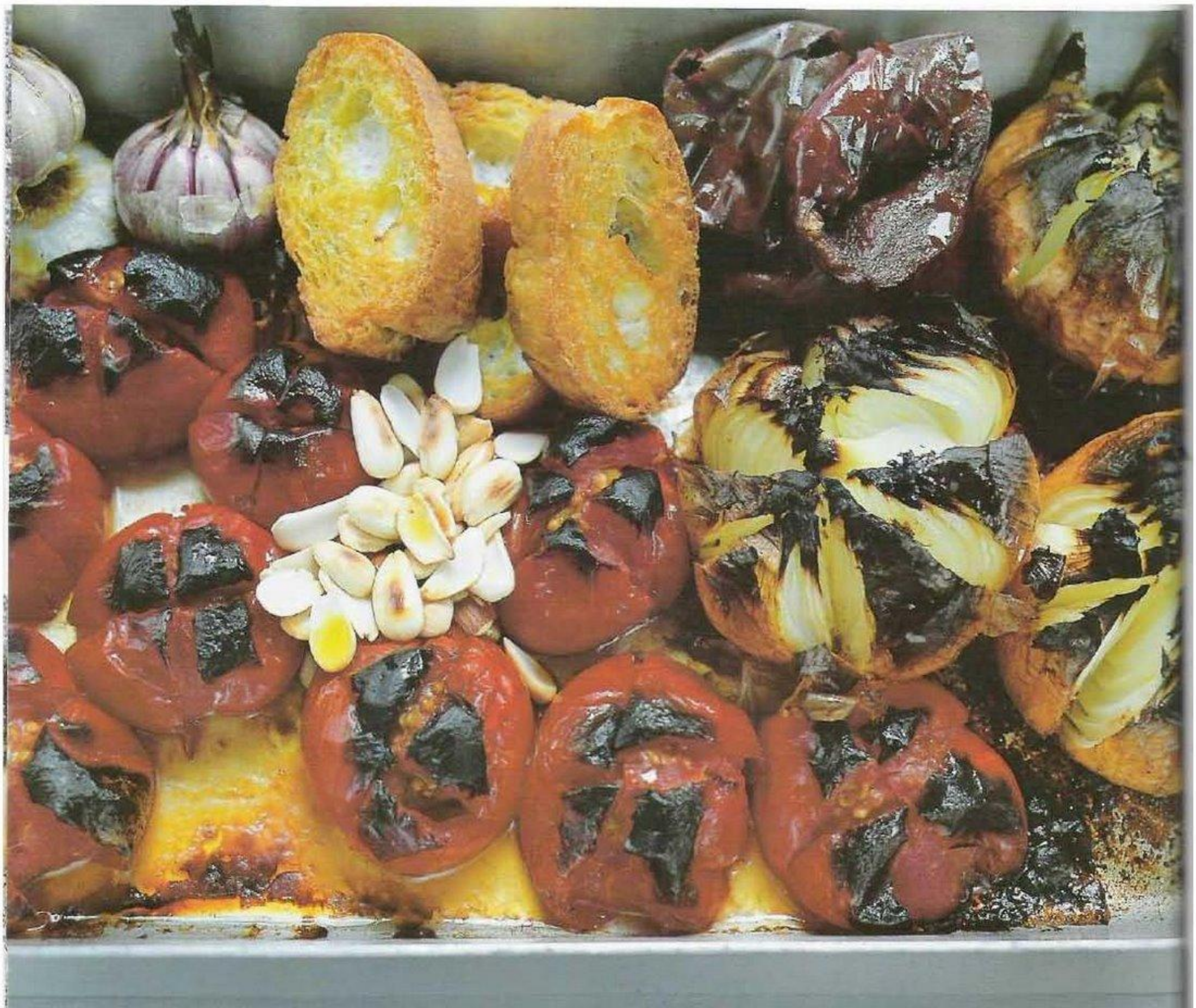
Con ayuda de una brocha, pinta todas las verduras con una fina capa de aceite de oliva. Colócalas en una fuente de hornear o en una cazuela de barro y ásalas en el horno durante 40 minutos. Retira *la berenjena, el pimiento y los tomates y resérvalos. Deja la* cebolla en el horno durante 20 minutos más, hasta que esté tierna también. Retírala y resérvala.

La piel de las verduras asadas quedará suave y suelta. Cuando estén lo suficientemente frías y puedas tocarlas, pélalas. Quítale las pepitas y la parte superior al pimiento. Con un cuchillo, retira la parte superior de los tomates y la berenjena.

Con la mano, rompe el pimiento en tiras y los tomates en tres o cuatro trozos. Haz lo mismo con la berenjena. Con un cuchillo, corta la cebolla en aros. Mezcla las verduras y colócalas en una bandeja de servir. Cúbrelas con el cuarto de taza de aceite de oliva y el vinagre de jerez. Sazónalas con sal y pimienta blanca, y sírvelas.

Los consejos de José

Si dispones de barbacoa u horno de leña, la forma ideal de asar las verduras es con carbón vegetal y al aire libre. En cualquier caso, éste es un plato que puedes preparar con días de antelación y guardar en el frigorífico. Está delicioso tanto frío como caliente.



Romesco

Para 2 tazas

1/2 taza de aceite de oliva extra virgen (y más para pintar las verduras)

1 pimiento rojo

6 tomates maduros

1 cabeza de ajo, partida por la mitad, sin envoltura exterior

1 cebolla

3 ñoras (a cualquier otro pimiento seco)

1/4 de taza de almendras blanqueadas

30 g de pan blanco sin corteza

1 cucharada de vinagre de jerez

1 cucharadita de pimentón

1/2 cucharada de sal

No me cabe duda de que esta salsa se encontrará algún día en los supermercados del mundo entero. Combina ingredientes que parecen encantar a todo el mundo: pimiento, tomate, almendra, pan y cebolla. La salsa original procede de Tarragona, donde todo el mundo parece sentirse orgulloso de su propia receta. Sin embargo, esta receta no siempre ha sido lo que es: primero fue un caldo de pescado, elaborado con distintos tipos de pescado y marisco. Hoy en día, es una salsa fría que va estupendamente con verduras, marisco o carne.

Calienta el horno a 180 grados.

Pinta con una capa fina de aceite de oliva el pimiento, los tomates, el ajo y la cebolla. Ponlos en una fuente de hornear mediana y ásalos hasta que estén tiernos (unos 25 minutos).

Mientras se asan las verduras, pon las ñoras en un bol y cúbrelas con agua caliente. Déjalas en remojo durante 15 minutos. Escúrrelas y retira las pepitas. Ponías en una batidora y bátelas hasta obtener una pasta uniforme. Pasa el puré por un colador de malla fina a un bol y apártalo.

Calienta una cucharada de aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego lento. Añade las almendras y dóralas un poco (aprox. un minuto). Retira las almendras del fuego y resérvalas.

Sube un poco el fuego y pon el pan en la sartén hasta que esté doradito (unos 30 segundos por cada lado). Retira el pan de la sartén y resérvalo.

Echa a la sartén el puré de ñoras y rehógalo durante 30 segundos. Retíralo del fuego.

Saca la fuente del horno y resérvala. Cuando las verduras asadas estén lo suficientemente frías y puedas tocarlas, pélalas. Despepita el pimiento y los tomates y córtales la parte superior. Coloca las verduras asadas en una batidora o un robot de cocina y añade las almendras, el pan tostado, el puré de ñoras, el vinagre, el pimentón y las siete cucharadas restantes de aceite. Tritúralo todo hasta lograr una salsa espesa y añade la sal. Pon la salsa romesco en un bol.

Los consejos de José

En esta receta hemos añadido un pimiento rojo fresco a la salsa, pero normalmente sólo se usan las ñoras o pimientos choriceros, tan típicos de la cocina catalana.

Guisantes tiernos al romesco

Para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/2 taza de cebolleta picada

1 taza y 1/2 de guisantes frescos sin vaina (de aprox. 3/4 Kg. de vainas)

Salsa romesco (véase la página 95)

16 hojitas de menta

Sal al gusto

El romesco es una salsa muy versátil que puede utilizarse con una gran variedad de ingredientes: pescados, verduras o carnes. Probé este plato por primera vez., preparado con judías blancas pequeñitas, cuando tenía diecisiete años. Fue en un restaurante de Barcelona llamado Guria y recuerdo que repetí tres veces porque estaba buenísimo. Descubrí esta maravillosa versión con guisantes en uno de mis restaurantes favoritos: Sant Pau —en Sant Pol de Mar, cerca de Barcelona— regentado por Carme Ruscalleda, una de las mejores cocineras que he conocido jamás.

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio y rehoga la cebolleta durante 5 minutos. Sube el fuego al máximo, añade los guisantes y saltéalos durante un minuto. Apártalos del fuego.

Crea un lecho de salsa romesco en una bandeja de servir. Pon los guisantes y la cebolleta encima del romesco y adórnalos con las hojitas de menta. Añade sal al gusto y sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Esta técnica es muy versátil y puede ser la base de varias tapas. En lugar de guisantes, puedes usar judías blancas e incluso setas

Pimientos al ajo y vinagre de jerez

Para 1 taza y 1/2

4 pimientos rojos medianos

1/2 taza de aceite de oliva virgen extra

4 dientes de ajo, pelados y cortados en láminas Finas

1/4 de taza de agua mineral o filtrada

2 cucharadas de vinagre de jerez

Sal al gusto

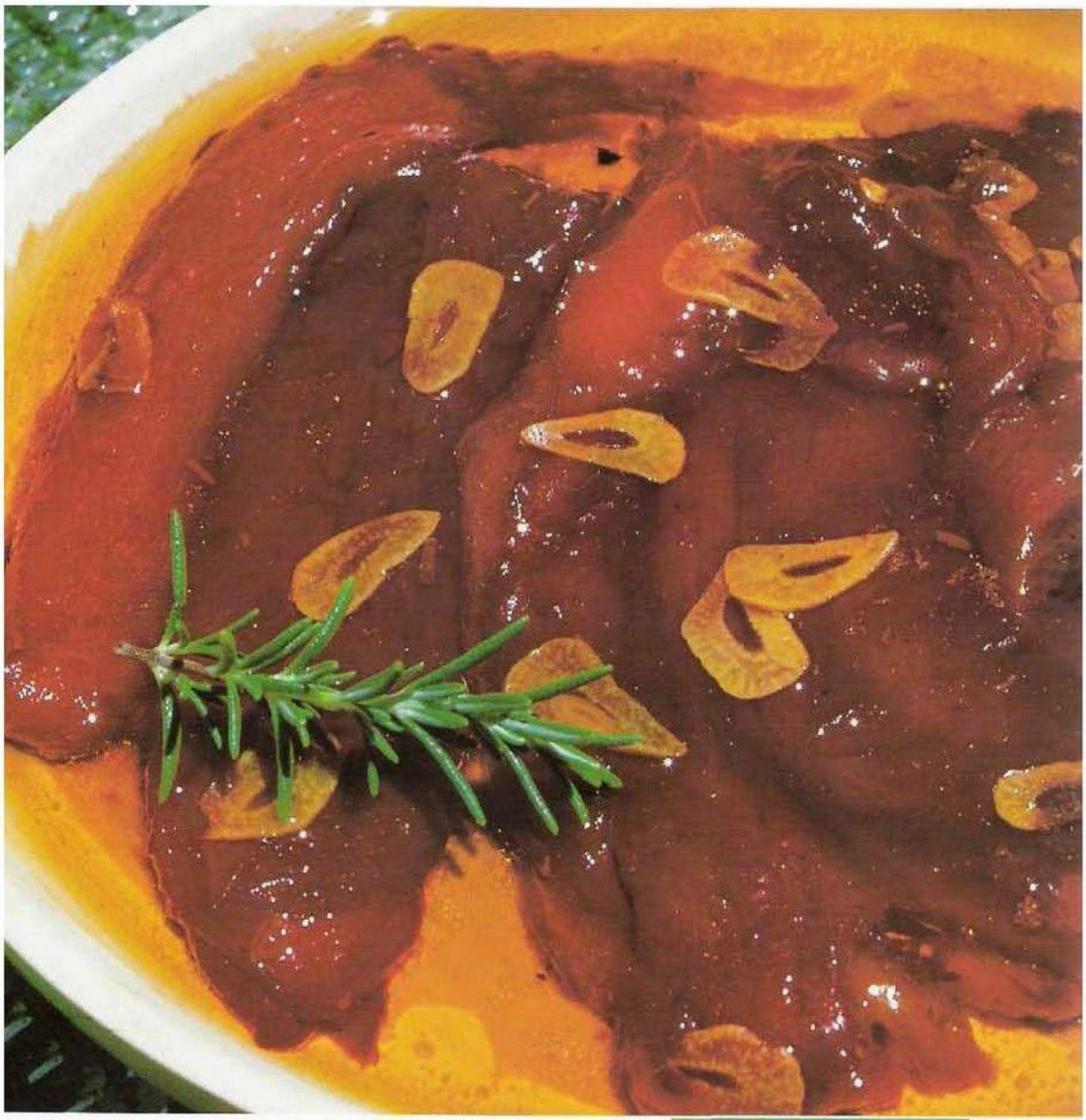
1 cucharadita de perejil picado

Éstos son los pimientos favoritos de mi madre. El dulzor del pimiento y la acidez del vinagre combinan perfectamente. El resultado final es una salsa lustrosa y sedosa, una emulsión de los pimientos gelatinosos, el aceite de oliva y el vinagre. Es estupenda sola como tapa, pero también es la guarnición perfecta para cualquier comida, sobre todo para el cerdo.

Calienta el horno a 205 grados.

Pinta los pimientos con una capa fina de aceite de oliva y ponlos en una fuente de hornear. Ásalos durante 30 minutos, dándoles la vuelta cada 10 minutos para que se doren por todas partes. Saca la fuente del horno y deja que se enfríen los pimientos. Después pélalos, despepítalos y rómpelos en tiras. Resérvalos.

Calienta el aceite restante en un cazo mediano a fuego medio Añade el ajo y rehógalo hasta que se dore (aprox. un minuto). Añade los pimientos y el agua mineral, tapa el cazo y deja que se haga a fuego lento, hasta que la salsa tenga una textura sedosa y quede emulsionada (unos 30 minutos). Agrega el vinagre, sal al gusto y el perejil. Sírvelo inmediatamente o déjalo enfriar.



Los consejos de José

Puedes servir este plato caliente o frío. Va bien sobre pan tostado o incluso como ingrediente de una ensalada.

verduras
y más

capítulo 7

Recetas	Vinos recomendados
Pisto manchego con flores de calabacín	Higueruela, D.O. Almansa (Garnacha)
Espárragos blancos de Navarra	Nekeas, D.O. Navarra (Chardonnay)
Espinacas a la catalana	Oliver Conti, D.O. Empordà-Costa Brava (Sauvignon Blanc/Gewurztraminer)
Judías verdes con tomate y cebolla	Mantel Blanco, D.O. Rueda (Verdejo)
Guisantes tiernos y sus tallos a la menta fresca con butifarra	Fransola, D.O. Penedès (Sauvignon Blanc)
Alcachofas con jamón	Naia, D.O. Rueda (Verdejo)

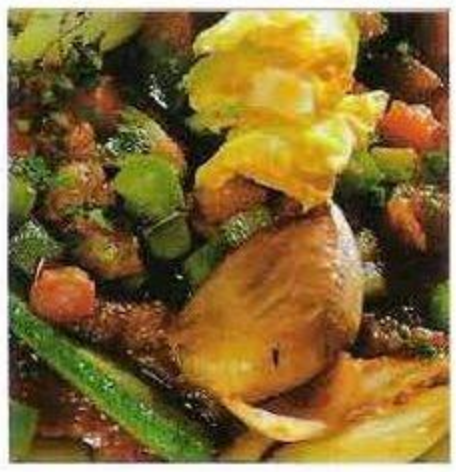
verduras y más

Siempre había querido usar flores de calabacín en mis restaurantes, pero nunca encontraba el proveedor adecuado a un precio asequible, hasta que visité una pequeña granja orgánica amish ***cerca*** de la autopista de peaje de Pensilvania hace ocho años. Allí, entre los tomates heirloom y las mazorquitas, vi. que cultivaban calabacines en viejos neumáticos, Divisé una planta que estaba en flor, así que le pregunté al joven granjero, Daniel Beiler, si me vendía las delicadas flores. Le dije que le compraría tantas como pudiera cultivar, pero él se limitó a rascarse la larga barba. No podía creer que alguien las comiera. Un par de meses después, me llamó para decirme que me enviaba treinta cajas de flores a mí restaurante. Aquel mes preparamos un montón de especiales con flores de calabacín. Ahora Daniel es un experto cultivador de flores de calabacín y las recoge justo antes de que se abran, para que duren un poquito más en el trayecto al restaurante. Tanto él como su extensa y joven familia han aprendido a disfrutarlas en casa, rebozándolas en huevo y harina y rehogándolas con mantequilla. Daniel es la prueba de que las viejas y las nuevas tradiciones pueden convivir de formas distintas que resaltan lo mejor de cada una.

Además, Daniel forma parte de una iniciativa de los pequeños agricultores orgánicos con la que han dado a conocer a los urbanitas nuevas frutas y verduras. El mejor escaparate de pequeños granjeros de Washington, donde vivo, es el mercado de Dupont **Gírcle.** Todos los domingos durante los últimos diez años, más de dos docenas de productores orgánicos convergen en el aparcamiento situado junto a un banco en el centro de la ciudad. Tanto si llueve como si hace un calor abrasador, descargan sus camiones, se preparan algún tipo de refugio y exponen las cajas con sus últimas cosechas. Algunos venden alimentos corrientes —maíz, tomates o patatas—, pero muchos otros traen nuevos ingredientes a una ciudad conservadora: tallos de guisantes tiernos, peras asiáticas y tomates brandywine. En una ciudad en la que la gente trabaja mucho y compra en los supermercados, el

mercadillo de Dupont Circle ha contribuido a transformar el concepto que los washlngtonianos tienen de la fruta y las verduras, así como a conectar el capitalismo con los productos frescos de las granjas de la periferia de la capital de la nación. Este mercado es sólo uno de los muchos que hay por todo el país, parte de un movimiento que se ha extendido por todo Estados Unidos y por el que los pequeños agricultores se han convertido en vendedores directos, corno lo hacían antes de que existieran los supermercados, y como se hace en España, donde los agricultores llevan siglos reuniéndose en los mercados de las ciudades pequeñas.

Para mí, el mercadillo de pequeños agricultores se ha convertido en un ritual dominical. Mis hijas se han alimentado de purés de esos productos: guisantes y zanahorias con un poco de pollo; patatas, cebollas y judías verdes... Esto me ocasionaba disputas con mi mujer, porque, cuando era yo quien daba de comer a las niñas, siempre lo probaba. Al ver el bol vacío, mi mujer me preguntaba si habían comido bien y yo le contestaba que sí, pero nunca me creía.



Pisto manchego con flores de calabacín

Para *4* personas

1/2 Kg. de tomates maduros

6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 dientes de ajo

1/2 cebolla grande, pelada y troceada en cubitos de 1 cm.

1 ramita de tomillo fresco

1/2 pimiento verde pequeño, despepitado y cortado en cubitos de 1 cm.

1/2 pimiento rojo pequeño, despepitado y contado en cubitos de 1 cm.

1/3 de calabacín mediano, pelado y cortado en cubitos

4 flores de calabacín

1 berenjena mediana, pelada y cortada en cubitos de 1 cm.

Sal al gusto

3 ramitas de perejil Fresco picado

El pisto es un clásico: una mezcla mediterránea perfecta de verduras (calabacín, pimiento, berenjena y tomate) y aceite de oliva. Ésta es la versión manchega rematada con flores de calabacín, que le dan una maravillosa frescura de temporada.

Corta los tomates por la mitad. Coloca un rallador sobre un bol grande y pasa la cara abierta del tomate por el rallador hasta que quede rallada toda la carne. Descarta la piel. Cuela el tomate rallado y resérvalo.

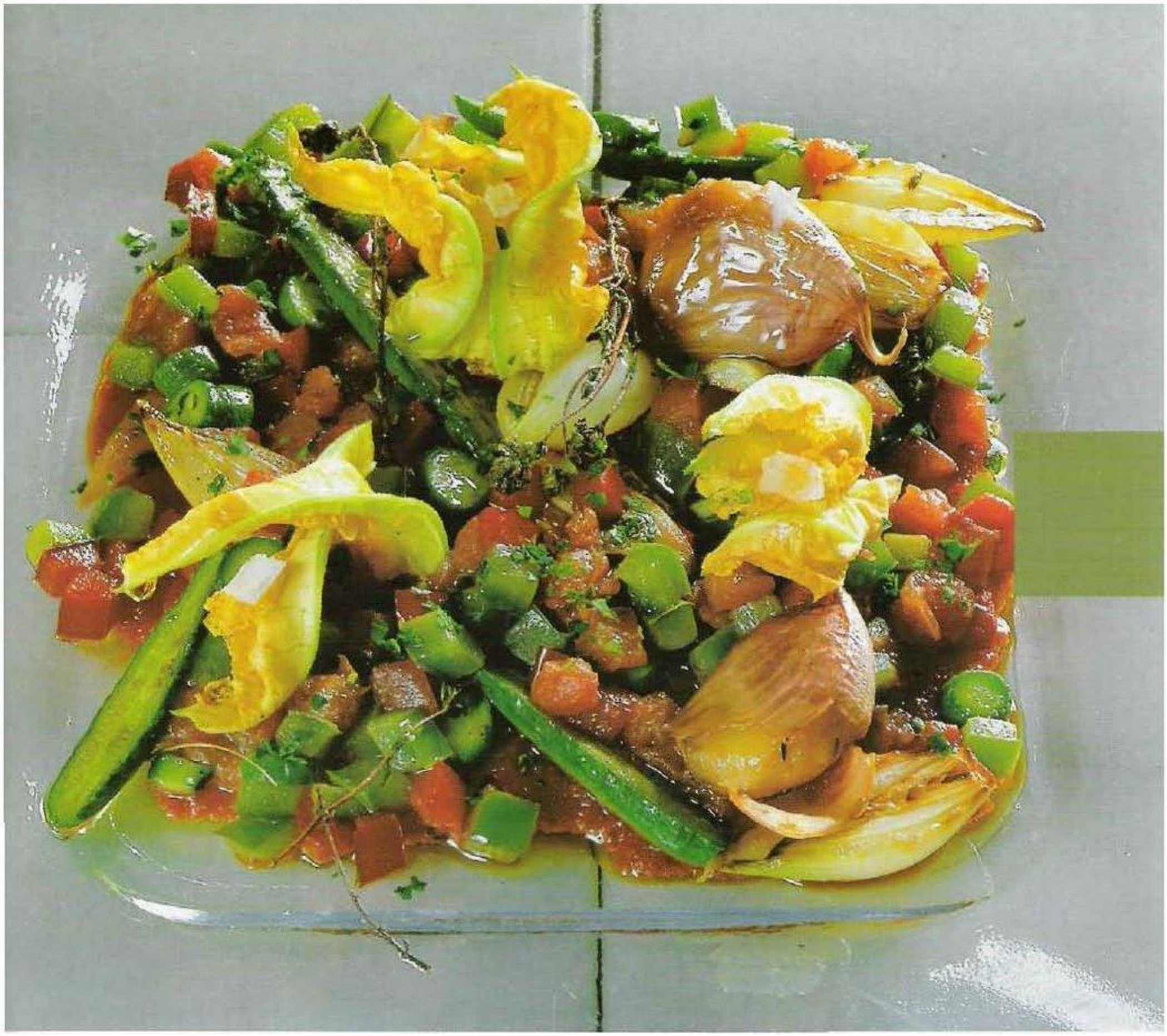
Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Pon los dientes de ajo en una tabla de cortar y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Échalo a la sartén y saltéalo hasta que empiece a dorarse (unos 2 minutos). Añade la cebolla y el tomillo y rehógalos hasta que la cebolla quede tierna (unos 5 minutos"). Agrega el pimiento y cocínalo durante 3 minutos o hasta que empiece a ablandarse. Añade el calabacín v rehógalo durante otros 3 minutos. El aceite deberá chisporrotear ligeramente mientras se hacen las verduras. Añade la berenjena y cocínala durante otros 3 minutos.

Agrega el puré de tomate reservado y sofríelo hasta que se oscurezca su color (de 5 a 10 minutos).

Retira la base verde de las flores de calabacín y separa los tallos para extraer la flor propiamente dicha. Cuando termines de preparar las verduras, añade las flores al pisto y retira la sartén del fuego unos segundos después. Sazónalo al gusto, esparce el perejil por encima y sírvelo.

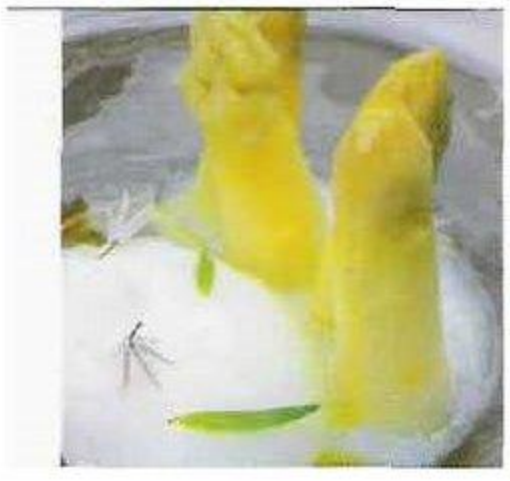
Los consejos de José

Sí no es temporada de flores de calabacín, puedes preparar este plato sin ellas, que en realidad es como suele hacerse. A mí me encanta tomarme el pisto acompañado de un huevo frito y unas rodajas de chorizo.



Los consejos de José

A falta de espárragos blancos, puedes sustituirlos por trigueros o usar espárragos blancos en conserva o envasados en frasco. Sírvelos bien escurridos, directamente de la lata o el frasco con el huevo cocido (y pelado) como te indicamos en esta receta.



Espárragos blancos de Navarra

Para 4 personas

8 espárragos blancos grandes, limpios

Sal

1 huevo grande

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Sal marina al gusto

12 Flores de cebollino (opcional, para decorar)

4 hojas de estragón troceadas a mano

En la preparación de este plato te proponemos una técnica especial para hacer los huevos que los deja jugosos por dentro pero bien hechos. Es perfecta para este plato primaveral de espárragos blancos. Al cortar el huevo, los espárragos se impregnan de la yema y el plato toma forma y sabor ante nuestros ojos.

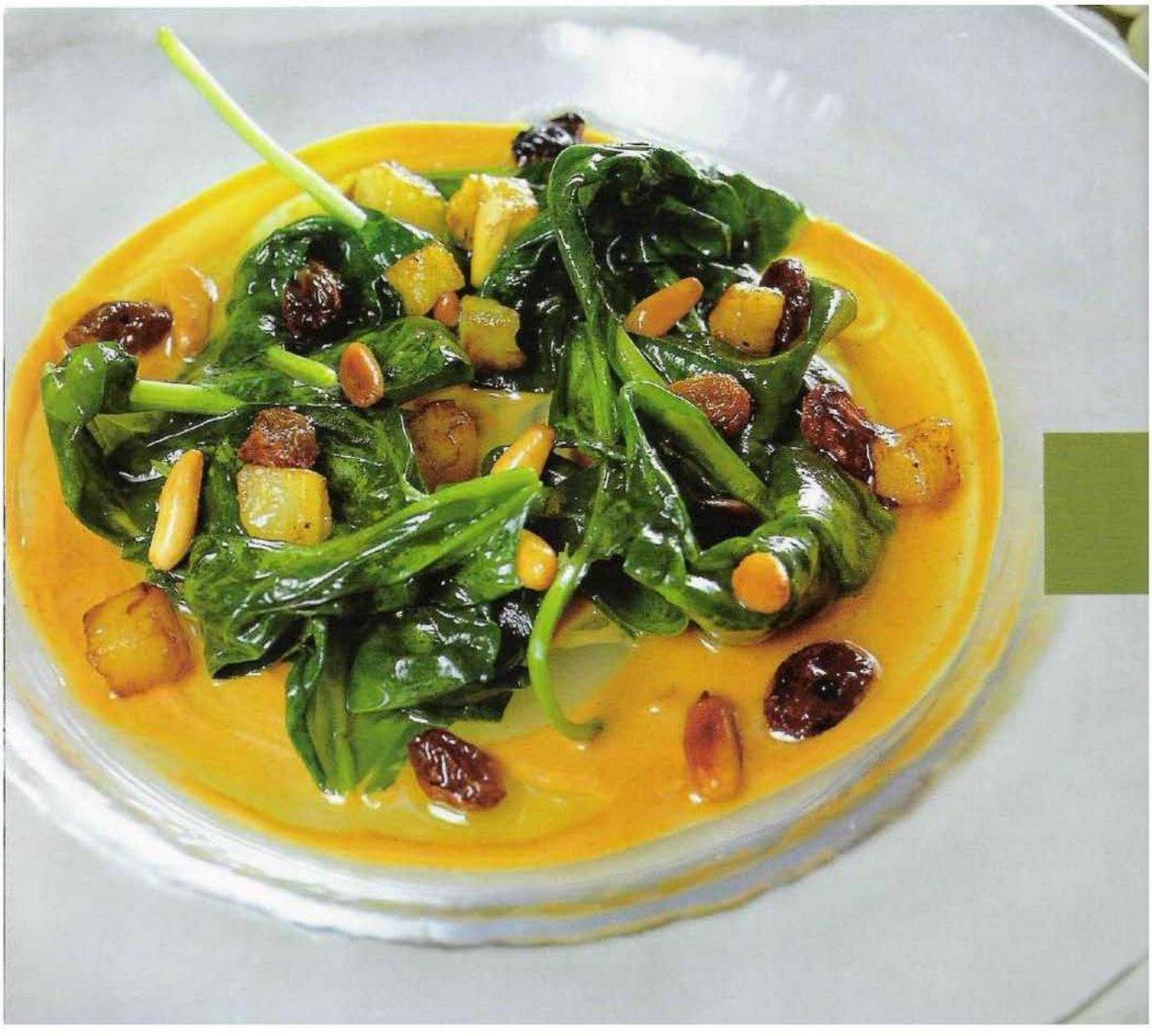
Corta y descarta los tres centímetros inferiores de cada espárrago. Pela el resto del tallo por debajo de la punta con un cuchillo mondador bien afilado para eliminar la piel amarga exterior. Corta cada espárrago en dos trozos, unos cinco centímetros por debajo de la punta. Aparta los tallos y las yemas.

Prepara un bol de agua helada y échale una buena cantidad de sal. Después, llena de agua un cazo mediano y ponlo a hervir. Añade bastante sal, baja el fuego al mínimo y cuece las yemas de los espárragos durante 6 minutos. Retira los espárragos de la sartén y sumérgelos inmediatamente en el agua helada.

Repite el procedimiento con los tallos, pero cociéndolos durante 20 minutos. Después pásalos a una batidora y añade un par de cucharadas del agua de cocción. Tritúralos bien y reserva el puré de espárragos.

Llena de agua un cazo pequeño y ponlo a calentar a fuego lento hasta que el agua alcance una temperatura de 65 grados (compruébalo con un termómetro de cocina). Mete el huevo en el agua, con cuidado de no romperlo, y cuécelo durante 35 minutos. Saca el huevo del agua y resérvalo.

Coloca el puré de espárragos en una bandeja de servir con la ayuda de una cuchara. Quita con cuidado la cáscara del extremo más plano del huevo (no la del más puntiagudo). Pon el huevo parcialmente pelado de pie sobre el puré y retira el resto de la cáscara desde arriba. Coloca las yemas de los espárragos junto al huevo. Riégalo todo con el aceite de oliva y sazónalo con sal marina al gusto. Esparce las flores de cebollino por encima (si las usas) y los trozos de estragón, y sírvelo.



Espinacas a la catalana

Para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 manzana golden, pelada. descorazonada y cortada en cubitos de medio centímetro

1/4 de taza de piñones

- de taza de pasas negras sin pepitas

1 cucharadita de sal (y más sal al gusto)

300 g de espinacas tiernas, lavadas

A los catalanes les encantan los frutos secos. Uno de los postres más populares en Cataluña es el llamado postre de músico, que consiste en un vaso de vino dulce (por ejemplo, moscatel) servido junto a un platito de almendras, piñones y pasas (y cualquier otro fruto seco que merecieran los músicos, que así era como se pagaba a los trovadores ambulantes). En nuestra receta emparejamos los piñones y las pasas *no* con un vino de postre sino con una verdura. Éste es un plato muy rápido de preparar que te permitirá comer como un músico en un periquete.

Calienta el aceite de oliva en un cazo grande a fuego máximo. Cuando el aceite esté muy caliente, añade los cubitos de manzana y hazlos hasta que estén ligeramente dorados (menos de 1 minuto). Añade los piñones y dóralos (unos 20 segundos). No dejes de mover el cazo para que los piñones no se quemen. Agrega las pasas y la media cucharadita de sal, y remuévelo todo.

Añade las espinacas, mézclalas y saltéalas muy deprisa hasta que empiecen a ablandarse. Después retira el cazo del fuego; las espinacas seguirán ablandándose fuera del fuego. Añade sal al gusto y sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Éste *es* un plato muy rápido de preparar, tanto que hay que tener cuidado de no quemar nada. Tenlo todo preparado y estate listo para servirlo inmediatamente. Para hacerlo aún más especial, prueba a preparar un praliné de piñones y sírvelo junto con tas espinacas. Tuesta algunos piñones más en una sartén aparte, tritúralos con un poco de aceite de oliva y crea una pasta muy fina y suave. Riega el plato con el praliné y, después, coloca la mezcla de espinacas encima.

Judías verdes con tomate y cebolla

Para 4 personas

375 g de judías vendes, limpias

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 dientes de ajo pelados

4 cebollitas peladas

4 tomatitos cherry (o tomates pequeños). cortados por la mitad

3 ramitas de tomillo fresco

Sal al gusto

100 g de jamón serrano (véanse los consejos), en tiras cortadas a mano

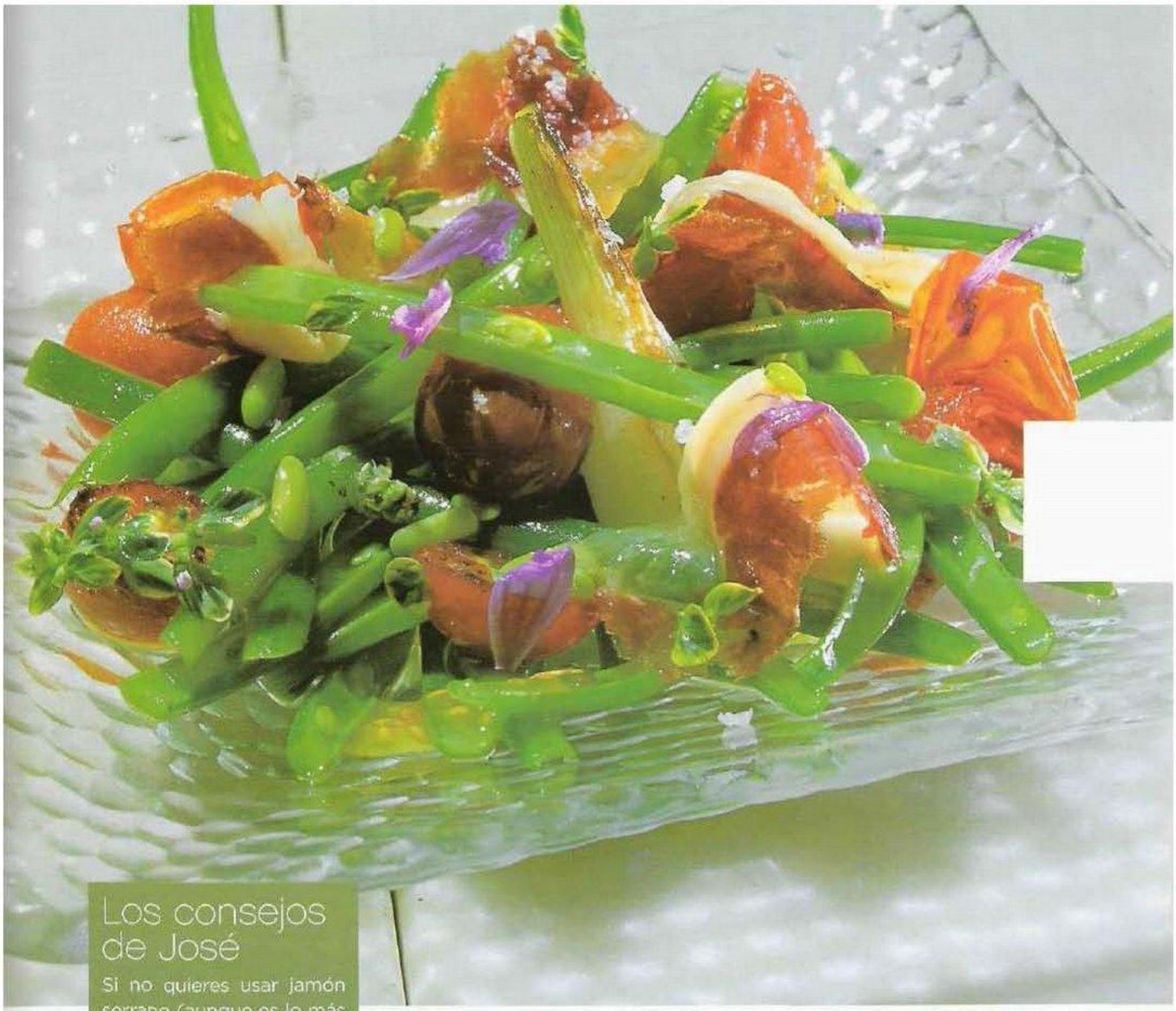
Unos amigos estadounidenses me dijeron en una ocasión que les costaba encontrar verduras en los restaurantes españoles. Sin embargo, eso no significa que los españoles no las comamos. Los mercados están llenos de verduras frescas de temporada y siempre se pueden encontrar platos de verduras extraordinarios en la cocina casera. Lo que ocurre es que no están presentes en los menús de muchos restaurantes. Todas las familias tienen su propia receta de judías verdes, pero la que presentamos aquí es una de mis favoritas: una tapa sencilla y semiguisada que conserva la frescura de las verduras al tiempo que mezcla los sabores en la sartén.

Llena de agua un cazo mediano y hiérvela. Después, llena un bol grande de agua muy fría y ponlo cerca de la pila.

Mete las judías verdes en agua hirviendo y cuécelas hasta que estén ligeramente al dente (unos 4 o 5 minutos). Pon las judías en un escurridor y sumérgelas inmediatamente en el bol de agua helada. Cuando se hayan enfriado, escúrrelas y apártalas.

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y rehógalo durante un par de minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Añade las cebollas y saltéalas hasta que se doren ligeramente (unos 8 minutos). Agrega los tomates y sofríelos hasta que empiecen a estar tiernos y suelten su jugo (aprox. 1 minuto). Añade las judías verdes blanqueadas y el tomillo y guísalo durante un par de minutos o hasta que las judías estén bien hechas.

Sazónalo con sal al gusto, añade las tiras de jamón y mézclalas con el resto. Sírvelo inmediatamente.



Los consejos de José

Si no quieres usar jamón serrano (aunque es lo más recomendable para este plato), puedes sustituirlo por beicon o cubitos de jamón cocido para crear un *plato delicioso*. Añade el beicon o el jamón al principio del proceso, cuando saltees el ajo.

Guisantes tiernos y sus tallos a la menta fresca con butifarra

Para 4 personas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/2 taza de cebolla picada (aprox. 1/2 cebolla grande)

1 puerro mediano, bien lavado, sin las hojas exteriores, y picado

50 g de beicon (aprox. una tira gruesa), cortado en cubitos

1 butifarra (o salchicha de cerdo) (véanse los consejos), sin piel y desmigada

1 cucharada de harina

2 cucharadas de licor de anís o anisete

1/2 taza de caldo de pollo (véase la página 222) o agua

1 ramita de menta fresca y 12 hojas pequeñas, lavadas

1 taza y 1/2 de guisantes frescos, limpios (de aprox. 3/4 kg de vainas)

125 g de tallos de guisantes tiernos (sustituir por espinacas si no se encuentra)

Sal al gusto

Éste es un plato típico de finales de primavera, época en que pueden encontrarse guisantes frescos y sus tallos en cualquier mercado. Es asombroso comprobar que los tallos de los guisantes tienen un sabor muy parecido al de los propios guisantes. Este plato es perfecto para una comida familiar. A mis hijas les encanta pelar los guisantes cuando preparamos el plato juntos y les gusta aún más comerse el resultado final.

Calienta el aceite de oliva en un cazo mediano a fuego medio-lento. Echa la cebolla y el puerro y rehógalos, removiéndolo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté tierna y ligeramente dorada (de 10 a 15 minutos). Añade una cucharada de agua para ablandar aún más la cebolla. El agua chisporroteará hasta evaporarse, con lo que la cebolla se hará perfectamente sin quemarse. Añade el beicon y la butifarra y deja que se hagan lentamente hasta que la butifarra esté dorada (unos 4 minutos).

Echa la harina y el licor y cuécelos durante 30 segundos. Vierte el caldo de pollo (o el agua) y sube un poco el fuego. Añade la ramita de menta y déjalo hervir. Después, baja el fuego al mínimo, añade los guisantes y los tallos y cuécelos durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Sazónalos con sal al gusto.

Con una cuchara, pon un poco del guiso en cada plato, esparce las hojas de menta por encima y sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Si no tienes guisantes frescos, puedes preparar un plato bastante parecido con guisantes congelados de calidad, que sean tiernos. Si no los cueces demasiado, el resultado será muy parecido.

A falta de una buena butifarra, cualquier salchicha de cerdo fresca y de buena calidad servirá. También puedes prescindir del beicon y la butifarra; el plato seguirá estando buenísimo.

Los consejos de José

La parte más difícil de este plato es llegar al corazón de la alcachofa. En los mercados de toda Europa ya pueden encontrarse corazones de alcachofa frescos y limpios. Si no los encuentras, aunque limpiar una alcachofa pueda parecer difícil, merece la pena que lo intentes, porque el resultado es delicioso. Para mantener blancos los corazones, usa perejil, como hacemos en nuestra receta, en lugar del tradicional limón. El limón da un sabor muy amargo a las alcachofas; el perejil simplemente potencia el color blanco de la carne.

Alcachofas con jamón

Para 4 personas

4 alcachofas grandes o 6 pequeñas

1 manojo de perejil

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 taza y 1/2 de jugo de tomate enlatado

1 pizca de azúcar

1/4 de cucharadita de sal

2 cucharadas de vino blanco seco

30 g de jamón serrano en cuadrados

1 hoja de laurel

A pesar de su aspecto, la alcachofa no es una verdura difícil de cocinar. En esta receta las preparamos con jamón (prácticamente cualquier verdura —los espárragos o las judías verdes, por ejemplo— casa bien con el jamón, porque la salazón natural de éste potencia el sabor de la verdura).

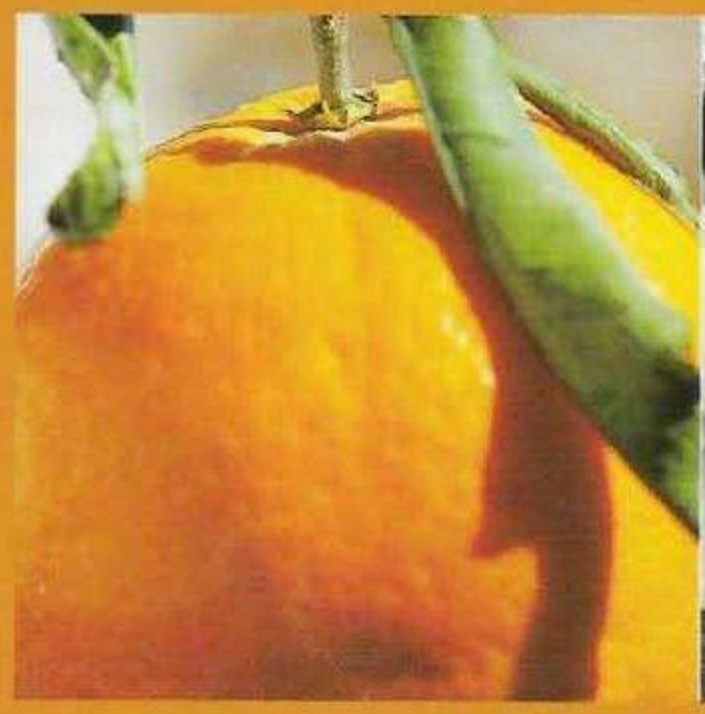
Con un cuchillo de sierra, corta y descarta la parte superior de la alcachofa. Con los dedos, retira y descarta las primeras capas de hojas hasta que llegues a las hojas tiernas de debajo. Quita el interior blanco y fibroso con una cuchara. Con un cuchillo de mondar, retira la capa exterior dura de la base de las alcachofas hasta que llegues a la carne blanca y tierna. Pela el tallo hasta llegar a la carne tierna también. No te dé pena tener que deshacerte de casi toda la alcachofa. Repite el procedimiento con todas las alcachofas.

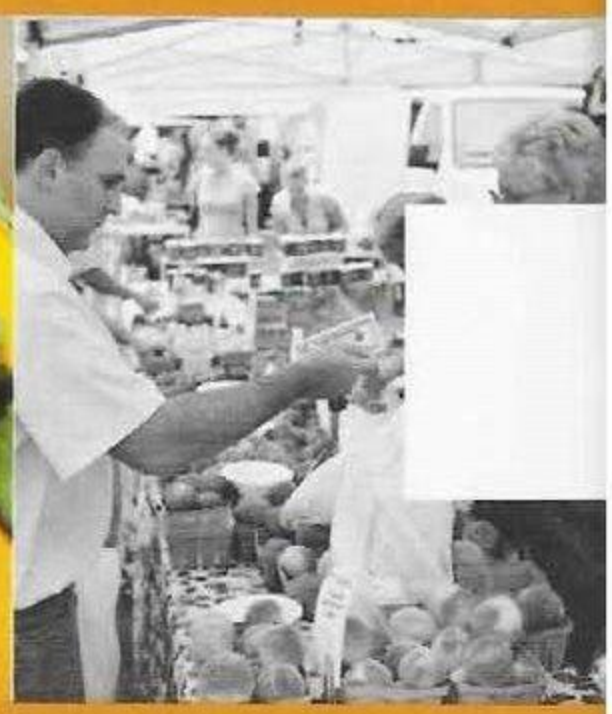
Corta las alcachofas limpias en seis u ocho gajos y ponlas en un bol de agua fría. Añade el manojo de perejil para evitar que la carne de la alcachofa se oxide y se ponga marrón.

Calienta una cucharada de aceite de oliva en un cazo pequeño a fuego medio. Vierte el jugo de tomate y añade el azúcar. Sofríelo a fuego lento durante unos 15 minutos, hasta que adquiera un color rojo oscuro.

Calienta las otras dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Pon las alcachofas en la sartén y asegúrate de que se apoyan sobre el lado plano. Añade la sal y saltéalas, removiéndolas cada 30 segundos o así, hasta que se hayan dorado de modo uniforme (de 2 a 3 minutos). Añade el vino a la sartén y redúcelo a la mitad (unos 30 segundos). Añade el jamón y remuévelo durante 10 segundos; después, vierte el jugo de tomate reservado. Agrega la hoja de laurel y cuécelo hasta que las alcachofas estén tiernas (de 3 a 4 minutos). Añade sal al gusto. Riégalo con un poco más de aceite de oliva, espolvoréalo con el perejil picado y sírvelo.

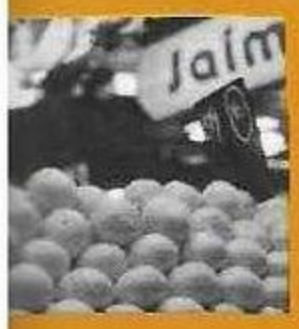
cítricos





capítulo 8

Recetas	Vinos recomendados
Escarola con sanguina, queso de cabra, almendras y vinagreta de ajo tostado	José Pariente, D.O. Rueda (Verdejo)
Bogavante con clementinas, pomelo y limón al azaPrán	Pazo de Señorans, D.O. Rías Baixas (Albariño)
Ensalada de naranjas con granadas	Viña Meín, D.O. Ribeiro (Treixadura)
Naranjas al vino tinto	Pesquera Crianza, D.O. Ribera del Duero (Tinto del País)
Mermelada de naranja con yogur	Costa Diva Cosecha Miel, D.O. Alicante (Moscatel)



cítricos

Todos los años, cuando llega el otoño, sucede algo en los mercados estadounidenses: se apilan cientos de pequeñas cajas de madera con una etiquetita que reza: «*Product of Spain*». En su interior, hay docenas de clementinas dulces y jugosas. Puede parecer ingenuo sentirse orgulloso de algo así, pero éste es un producto español que verdaderamente ha dejado huella en Estados Unidos en los últimos años. Aunque otros países lo han intentado, nadie más ha logrado la calidad, el dulzor y la ausencia de pipas de las clementinas españolas. Las clementinas, parte de la familia de las mandarinas chinas, han encontrado su verdadero hogar en el suelo y el clima españoles durante el último siglo. Ahora parece que a todo el mundo le encantan. Son fáciles de pelar y sus membranas son finísimas. Lo mejor de todo es que son increíblemente jugosas y presentan un equilibrio perfecto de acidez y dulzor que las hace irresistibles. Verlas por aquí me trae recuerdos de cuando íbamos a comprar a la frutería de Rosa, en Santa Coloma de Cervelló. Mi madre se llevaba cinco kilos de clementinas que mis tres hermanos y yo devorábamos en dos días. Nos las comíamos como si fueran cacahuetes.

Esa indulgencia les parece muy moderna a muchos ancianos españoles. Cuando en casa nos pasábamos el frutero en la mesa, mi madre, Mansa, solía recordarnos a los niños que había muchas familias que no podían permitirse comprar fruta. Quizá resulte difícil de creer hoy en día, con la gran variedad de fruta que tenemos, pero durante muchos años después de la segunda guerra mundial, la fruta no era más que un lujo.

Los cítricos se encasillan a menudo corno un postre, pero, en realidad, son tremendamente versátiles. Con su gran variedad de sabores, son uno de los grupos de alimentos más fascinantes. En una misma naranja puede encontrarse un gusto dulce, ácido y amargo. Si le añadimos un poco de sal, tenemos todos los elementos que constituyen nuestro sentido del gusto. Ya sean las clementinas o las estupendas naranjas valencianas, los cítricos españoles pueden constituir el centro de ensaladas, platos de marisco y, por supuesto, postres.

Los consejos de José

Puedes usar endibias en lugar de escarola y colocar la naranja, el queso y las almendras dentro de las hojas. Es perfecto para comérselo con los dedos, ya que la hoja de endibia se convierte en una especie de barca que sostiene el resto de la ensalada.

La temporada de las sanguinas es muy limitada. Si no las encuentras en tu zona, las clementinas pueden ser un buen sustituto.

V

Escarola con sanguina, queso de cabra, almendras y vinagreta de ajo tostado

Para 4 personas

Pana la vinagreta

2 cucharadas de zumo de naranja recién exprimido

1 cucharada y 1/2 baza de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo pelado

2 cucharaditas de vinagre de jerez

1 cucharadita de sal marina

Pana la ensalada

15 almendras troceadas

3 naranjas

1 escarola mediana (véanse los consejos), lavada y con las hojas separadas (unos 125 g)

125 g de queso de cabra fresco desmenuzado

La primera vez que mi suegra, Pilar, vino a casa, no le gustó nada de lo que preparé. Después, averigüé que su alimento preferido eran las almendras. De repente, al añadir almendras a la comida, las cosas que antes no se comía se convirtieron en platos fantásticos. Empecé a añadir almendras a todos mis platos y así fue como nació esta ensalada. Ahora le gusta un poco más mi cocina-Para preparar la vinagreta, echa el zumo de naranja en una sartén pequeña y ponlo a fuego medio hasta que se reduzca a la mitad (aprox. 1 minuto). Resérvalo.

Calienta una cucharada del aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego muy lento y saltea el diente de ajo hasta que esté tierno (unos 3 minutos). No dejes que se dore.

Pon el ajo en una batidora junto con la media taza restante de aceite de oliva, el vinagre de jerez y el zumo de naranja reducido. Mézclalo hasta que esté bien batido. Sazónalo con sal marina y resérvalo.

Para preparar la ensalada, tuesta las almendras en una sartén pequeña a fuego medio, removiéndolas de vez en cuando para que no se quemen (durante 3 o 4 minutos, o hasta que se doren ligeramente). Resérvalas.

Quita a las naranjas la parte superior y la inferior. Con un cuchillo mondador, quítales toda la piel y la médula con un corte circular. Realiza pequeñas incisiones siguiendo los bordes de los gajos y sepáralos.

Pon la escarola en un bol y coloca encima los gajos de naranja, el queso y las almendras tostadas. Añade la vinagreta, remueve un poco la ensalada y sírvela.

Bogavante con clementinas, pomelo y limón al azafrán

Para 4 personas

1/2 taza de sal (y más al gusto)

1 bogavante (unos 625 g)

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

Unas hebras de azafrán

1/2 taza de zumo de naranja recién exprimido (de aprox. 1 naranja grande)

2 clementinas peladas

La ralladura de la cascara de 1 limón

1 naranja

1/2 pomelo

Sal marina al gusto

Donde me crié, el bogavante era tan caro que se consideraba una especie de tesoro regio. Sin embargo, al mudarme a Estados Unidos, descubrí el asequible bogavante de Maine: una de las mayores gangas del mundo.

Hierve tres litros de agua en un puchero. Añade media taza de sal. Sumerge el bogavante en el agua, tapa el puchero y cuécelo 6 minutos. Saca el bogavante y apártalo 5 minutos para que se enfríe. Sobre un bol (de forma que no se pierdan los jugos), corta la cola para separarla del cuerpo y pélala. Reserva la carne de la cola pelada.

En el mismo bol, pela las pinzas con un cascanueces o un macillo. Retira la carne y descarta la parte grasa de la punta. Arranca y descarta las patas y separa la cabeza. Con una cuchara, pasa la carne gris del interior de la cabeza a un bol pequeño. Con una batidora, bate los jugos reservados junto con la carne gris hasta obtener una crema suave. Combina la crema obtenida con la carne de las pinzas.

Calienta un cuarto de taza de aceite en una sartén pequeña a fuego lento. Añade el azafrán y caliéntalo lentamente durante 20 segundos. Retira la sartén del fuego y apártala durante 6 minutos para que el aroma y el sabor del azafrán impregnen el aceite. Calienta el zumo de naranja a fuego medio hasta que se reduzca a la mitad y apártalo. Separa las clementinas en gajos y recorta las membranas. Te quedarán cientos de trozos diminutos de pulpa. En un bol, combina la pulpa de la clementina, el aceite aromatizado de azafrán, el zumo de naranja reducido y la ralladura de cáscara de limón. Bátelo todo junto, añade sal al gusto y resérvalo.

Rebana la parte inferior y superior de la naranja. Retira toda la piel y la médula con un movimiento circular del cuchillo. Realiza una incisión en los bordes de los gajos y sepáralos. Repite el procedimiento con el pomelo. Resérvalo. Parte la carne de la cola del bogavante en cuatro medallones y sazónalos con sal marina.

Para servirlo, coloca la carne de las pinzas en un plato y pon los gajos de naranja y pomelo encima. Pon los medallones de bogavante encima, vierte el aderezo sobre la ensalada y sírvela.

Los consejos de José

Si no quieres usar bogavante, prueba con cangrejo o langosta.

Ensalada de naranjas con granadas

Para 4 personas

1 granada

4 naranjos valencianas

1/2 taza de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo pelado

2 cucharaditas de vinagre de jerez

Sal al gusto

1 lechuga romana, lavada y troceada a mano

1/4 de taza de aceitunas negras deshuesadas

1 cucharada de cebollino troceado

La temporada de las naranjas y las granadas coincide unos meses en otoño, lo que convierte a estas dos frutas en una pareja natural. Ambas poseen un dulzor y una acidez que se complementa con el sabor salado de las aceitunas. Ésta es una ensalada fresca ideal para finales de verano.

Parte la granada por la mitad. Vuelve una de las mitades boca abajo sobre un bol grande y golpea la parte posterior con una cuchara grande. Las semillas carnosas caerán dentro del bol. Repite el procedimiento con la otra mitad. Retira la médula blanca y reserva las semillas.

Corta la parte superior e inferior de las naranjas. Ponlas en una tabla de cortar y, con un cuchillo de cocina, quítales la piel y la médula en círculos. Realiza una pequeña incisión en los bordes de los gajos y sepáralos. Resérvalos.

En una cacerola pequeña, calienta una cucharada del aceite de oliva a fuego muy lento. Añade el ajo y rehógalo hasta que esté tierno (unos 3 minutos), sin dejar que se dore. Pon el ajo en una batidora, añade las siete cucharadas restantes de aceite de oliva y el vinagre de jerez, y mézclalo todo hasta que esté bien batido. Añade sal al gusto.

En un bol, mezcla la lechuga con los gajos de naranja y las semillas de granada reservados. Añade las aceitunas y el aderezo y remuévelo. Espolvoréalo con el cebollino y sírvelo.

Los consejos de José

Puedes añadir nueces para darle un toque crujiente o incluso unos picatostes para convertirlo en un primer plato.

Naranjas al vino

Para 4 personas

Para el sirope

2 tazas de un buen vino tinto (por ejemplo, un Navarra o un Ribera del Duero)

La ralladura de la cáscara de 1 limón retirada con un mondador

La ralladura de la cáscara de 1 naranja retirada con un mondador

2 clavos

1 cucharadita de bayas de enebro

1 palito de canela

3/4 de taza de azúcar

3 semillas de anís estrellado

Para la fruta

4 naranjas valencianas

1 limón

6 hojas de menta pequeñas

Flores de naranja (o cualquier otra Flor comestible), para adornar

Cuando tenía dieciséis anos, fui a Lausana (Suiza) con el colegio. Por entonces, mis ídolos eran futbolistas o chefs. Fredy Girardet era uno de los chefs que admiraba, junto con Ferran Adriá y Pierre Gagnaire. Sin mucho dinero en el bolsillo, me subí en un autobús con dos amigos y fui a ver su restaurante en la diminuta ciudad de Crissier. Aún recuerdo la emoción de estar simplemente cerca del restaurante. Mientras echábamos un vistazo al edificio y curioseábamos el menú, tos cocineros nos vieron y nos invitaron a pasar a la cocina. Estuvimos unas cuatro horas allí. Fue una de las experiencias más asombrosas que he vivido jamás. En la tienda que había junto al restaurante compré el libro de cocina de Girardet y, en las semanas siguientes, me preparé todas las recetas. Una de mis favoritas es un postre estupendo de manzanas al vino tinto, la inspiración de este plato. (Por cierto, tuve que elegir entre comprar el libro y pagar el billete de autobús de vuelta a Lausana: opté por el autostop.)

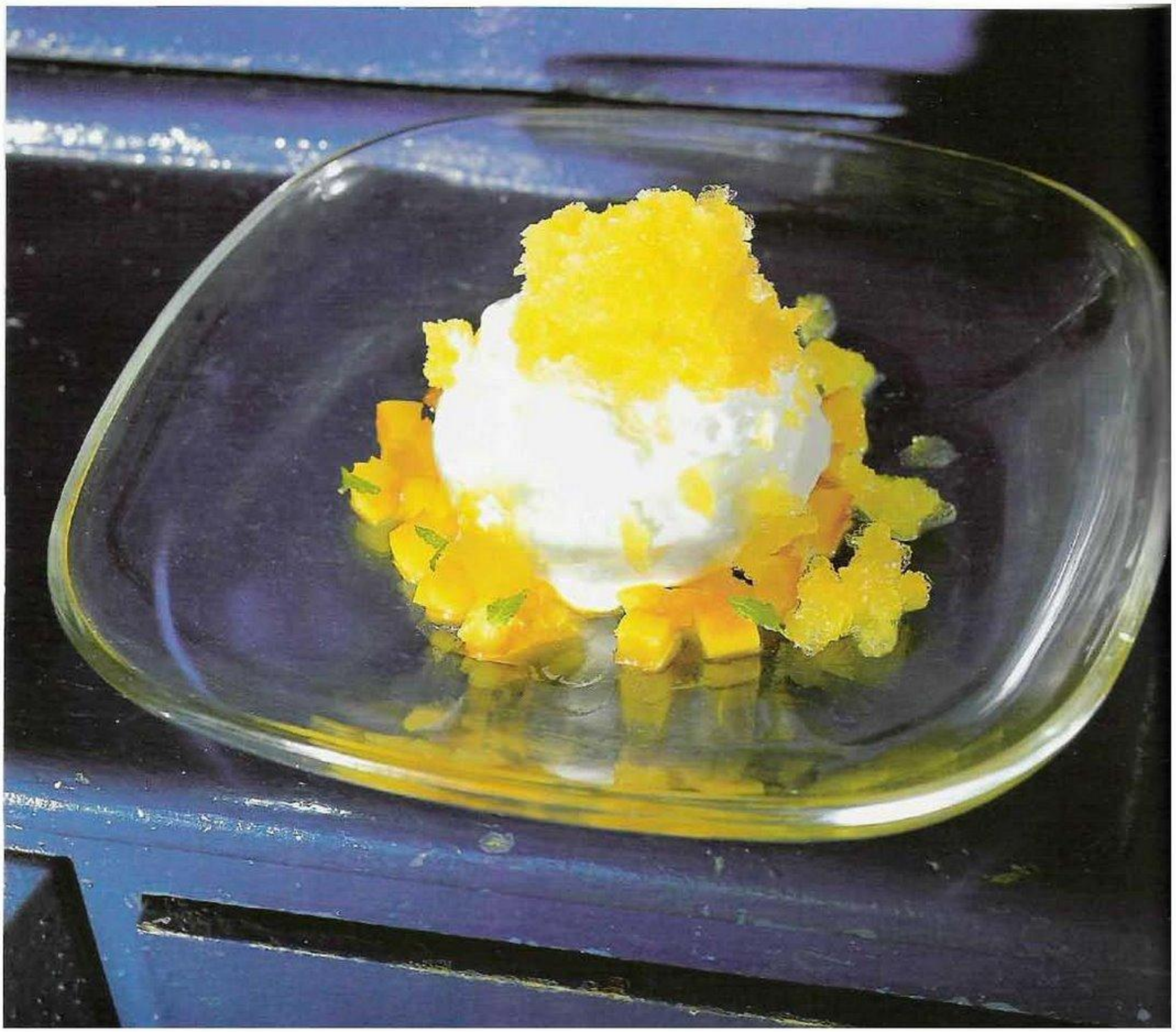
Para preparar el sirope, mezcla el vino, la ralladura de cáscara de limón y naranja, el clavo, las bayas de enebro, el palito de canela, el azúcar y el anís en un cazo mediano. Ponlo a hervir y, con el primer hervor, baja el fuego al mínimo y deja que se haga la mezcla hasta que quede reducida a un tercio (unos 25 minutos). Cuela el líquido y mételo en el frigorífico hasta que esté muy frío. Después comprueba la consistencia del sirope: debería ser como miel. Si es demasiado fino, vuelve a echarlo al cazo y redúcelo durante unos segundos más. Si es demasiado espeso, añade agua hasta que logres la consistencia adecuada.

Para preparar la fruta, corta la parte superior e inferior de las naranjas. Ponlas en una tabla de cortar y, con un cuchillo de cocina, quítales la piel y la médula en círculos. Realiza una pequeña incisión en los bordes de los gajos y sepáralos. Resérvalos. Repite la operación con el limón.

Reparte el sirope por el plato con una cuchara y pon los gajos de naranja y limón encima. Esparce las hojas de menta y las flores de naranja (si las usas) por encima y sírvelo.

Los consejos de José

Para completar el postre, puedes servir las naranjas con helado de vainilla o un trozo de bizcocho esponjoso.



Mermelada de naranja con yogur

Para 4 personas

5 naranjas

3/4 de taza más 9 cucharadas de azúcar

1/2 taza de nata líquida

200 g (1 taza menos 1 cucharada) de yogur natural de calidad

2 tazas de zumo de naranja recién exprimido

De niño, tomaba yogur todos los días. Normalmente era yogur natural y le añadíamos azúcar o miel para endulzarlo. Un día, nos quedamos sin azúcar y sin miel. Lo único que teníamos era mermelada de naranja. ¡Estaba buenísimo! Este plato está inspirado en aquellos días.

Exprime tres de las naranjas, cuela el zumo y mételo en el congelador hasta que esté completamente congelado (1 hora).

Para preparar la mermelada, pon las dos naranjas restantes en un cazo y añade agua fría hasta cubrirlas. Pon el agua a hervir y, con el primer hervor, retira el cazo del fuego y tira el agua. Rellena el cazo de agua fresca y repite la operación tres veces, con agua nueva cada vez. Corta las naranjas (con piel y todo) en cubos de medio centímetro y colócalas en un puchero mediano con los tres cuartos de taza de azúcar. Cuécelas a fuego lento durante una hora, removiendo de vez en cuando hasta que las naranjas estén muy tiernas y se hayan mezclado con el azúcar para producir mermelada. Resérvala.

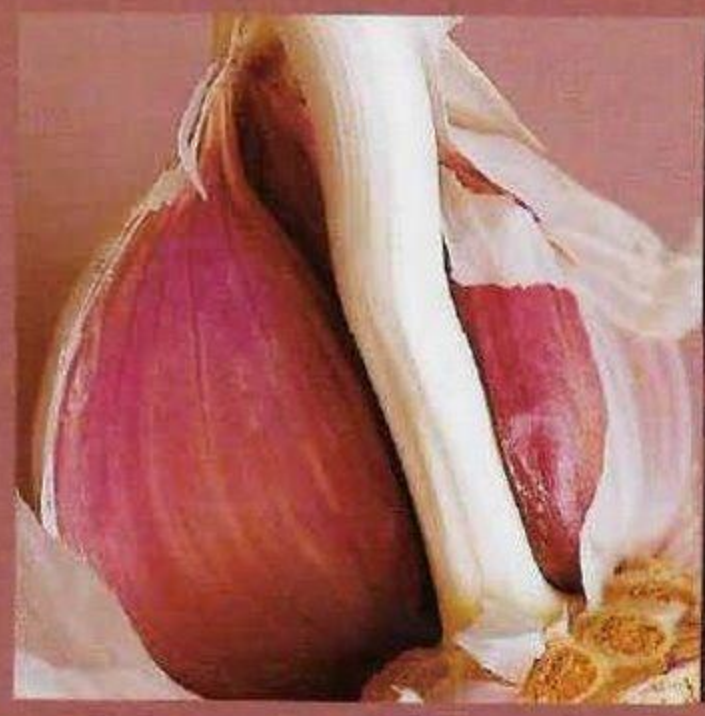
Bate la nata líquida en un bol previamente enfriado hasta que quede ligera y rugosa. En otro bol, bate el yogur y dos cucharadas de azúcar. Mezcla lentamente una cuarta parte de la nata batida con el yogur. Repite la operación con otro cuarto de la nata batida. Vuelve a repetir la operación hasta que hayas incorporado toda la nata. Enfría esta *mousse* en el frigorífico (unos 30 minutos). Mezcla las dos tazas de zumo de naranja y las siete cucharadas de azúcar restantes en un cazo a fuego lento. Deja que se haga lentamente hasta que quede reducido a una salsa espesa (unos 10 minutos). Resérvalo. Saca el zumo del congelador. Con una cuchara pequeña, raspa pequeños pedazos de zumo congelado.

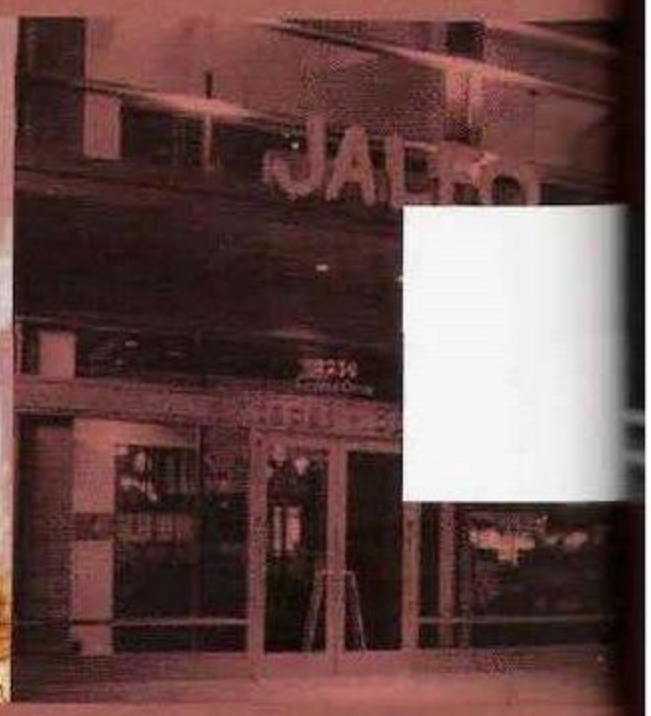
Para servirlo, pon dos cucharadas de mermelada en cada plato. Riega el plato con un poco de la salsa (el zumo de naranja reducido). Corona la mermelada con unas cucharadas de *mousse*, creando un pequeño montículo del tamaño aproximado de media taza. Haz un pequeño agujero en la cima del montículo de *mousse* y rellénalo con pedazos de zumo congelado. Sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Quizá este plato te parezca complicado, pero casi todo puede prepararse de antemano: puedes congelar el zumo de naranja el *día* anterior y elaborar la mermelada en cualquier momento de la semana.

ajo y
cebollas





capítulo 9

Recetas

Sopa de ajo «Magín Revillo»

Calamares a la plancha con ajo y perejil

Pollo al ajillo

Gambas al ajillo

Ajo blanco malagueño

Coca de cebolla con pimientos, anchoas y queso manchego

Cebollas al cabrales

Calçots al estilo de Valls

Calamares encebollados

Revuelto de ajetes

Vinos recomendados

Elías Mora, D.O. Toro (Tinta de Toro)

San Vicente, D.O. Rioja (Tempranillo)

Pujanza, D.O. Rioja (Tempranillo)

Granbazán Ámbar, D.O. Rías Baixas (Albariño)

Fino Tío Pepe, D.O. Jerez (Palomino)

Aglés Tinto Joven, D.O. Cariñena (Garnacha/Cabernet Sauvignon/Merlot/Tempranillo)

Cérvoles, D.O. Costers del Segre (Chardonnay)

Finca Dofí, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon)

Abadía da Cova, D.O. Ribera Sacra (Godello)

Remelluri Blanco, D.O. Rioja (Moscatel/Viognier/Rousanne)

En el clásico de Cervantes, don Quijote advierte a su escudero, Sancho Panza, sobre uno de los rasgos más antiguos y populares de la dieta española; «No comas ajos ni cebollas, porque no saquen por el olor tu villanería.» No era el único detractor del ajo. Tres siglos antes, en 1330, el rey Alfonso de Castilla hizo público un decreto por el que prohibía a los caballeros que comieran ajo o cebolla entrar en la corte o hablar con otros cortesanos durante cuatro semanas. Durante mucho tiempo, el ajo se ha considerado la especia de las clases bajas españolas, pero al igual que otros tantos ingredientes humildes, es una parte esencial de nuestra cocina. No hay nada más español que un trozo de pan tostado untado con un diente de ajo crudo, sazonado con un poco de sal y regado con aceite de oliva. De hecho, el aceite de oliva, el ajo y el pan son las materias primas del «hombre de La Mancha», Además, son los elementos —junto con un poco de agua— de la sopa de ajo, uno de los caldos mas humildes y deliciosos del mundo entero. De hecho, puede que el ajo sea el único ingrediente compartido por todas las regiones de España y todas las cocinas españolas. Es más variado de lo que se pueda pensar: aunque se conoce por su fuerte sabor, también puede ser extraordinariamente delicado, como sucede con el excelente ajo morado de Banyoles (Girona) y de Las Pedroñeras (Cuenca).

A los estadounidenses les fascina el ajo tanto como a los españoles. En Jaleo, mi restaurante de tapas en Washington, nuestros platos con ajo se encuentran entre los más solicitados, como las gambas al ajillo, donde el ajo añade profundidad y calidez a la gamba. Esta tapa clásica me proporcionó la mayor oportunidad de mi vida. Yo era sólo un adolescente y era el primer verano que trabajaba como cocinero en una pequeña marisquería llamada L'Antull, en el pueblo pesquero de Roses. Una noche, al final del verano, un joven cocinero de un restaurante vecino entró en el nuestro a tomar algo. Era Ferran Adriá, y unos meses después yo estaba trabajando en su cocina. Su restaurante, El Bulli (creado con su socio Juli Soler y Albert, el hermano de Fe-

rran), llegaría a ser el restaurante más original de la última década. Ferran se convirtió en mi mentor, en mi inspiración y en un gran amigo, y todo gracias a unas gambas frescas y unos dientes de ajo.

Uno de los mejores ejemplos de maridaje de ingredientes americanos con tapas españolas es la cebolla vidalia, de Georgia, que yo mezclo a menudo con el queso favorito de mi madre, el cabrales, de mi tierra natal, Asturias. Las cebollas vidalia son increíblemente ligeras y dulces, más dulces que nuestras cebollas corrientes, tan dulces que casi pueden comerse como si fueran manzanas. Son el contraste perfecto del sabor profundo y fuerte del cabrales. El queso y la cebolla no se mezclan normalmente en las tapas españolas. Con lo que yo llamo asociación —la combinación de dos ingredientes que quizá nunca se habían emparejado antes—, pueden crearse recetas contemporáneas y auténticas al mismo tiempo.

No todas las cebollas son como las vidalia, pero eso no significa que no puedan hacerse tiernas y dulces en tu cocina. En este libro encontrarás a menudo el término «caramelización». ¿Qué significa? Es un proceso por el que el calor transforma los ácidos de la cebolla en azúcares y éstos, después, se caramelizan. En realidad, se trata de dos procesos, o reacciones químicas, que tienen lugar sólo si se les da tiempo suficiente. El resultado es una cebolla con un aroma único, un fuerte color tostado, un sabor dulce y una textura suave. En su soberbio restaurante, Mugaritz, cerca de San Sebastián, mi amigo Andoni Luís Aduriz asa las cebollas a fuego lento en recipientes de barro para darles un aroma terroso fantástico. Aquí utilizamos el método más sencillo de cocinarlas lentamente en una sartén con la ayuda de un poco de agua y mucha paciencia. Si eres una persona bien organizada y sabes que una receta necesita caramelización, puedes cocinar las cebollas con un día o dos de antelación y guardarlas en el frigorífico. Cuando domines esta técnica, verás que te cuesta lo mismo caramelizar una cebolla que diez. Puedes utilizar las cebollas caramelizadas para mejorar tus salsas y estofados o simplemente añadirlas a una hamburguesa como sorprendente complemento.

Sopa de ajo «Magín Revillo»

Para 4 personas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

6 dientes de ajo. pelados y cortados en láminas Finas

2 cucharadas de vino blanco

1/2 cucharada de pimentón

100 g de pan de pueblo blanco, sin corteza y partido a mano en trocitos

1 l de caldo de pollo (véase la página 222)

2 huevos grandes, batidos

Sal al gusto

1 cucharada de perejil picado

Siempre que voy de viaje, me encuentro españoles que se enorgullecen de saber cómo preparar esta sopa castellana, independientemente de su región de origen. Mi buen amigo Magín Revillo, corresponsal de Radio Nacional de España en Washington, prepara una de las mejores sopas de ajo que yo he probado. A Magín y Nuria Guitart **les** dedico esta receta. Por ser como son.

Calienta el aceite de oliva en un cazo mediano a fuego medio. Añade el ajo y saltéalo hasta que esté dorado (aprox. 1 minuto). Añade el vino y cocínalo hasta que el alcohol se evapore (unos 30 segundos). Después, añade el pimentón y saltéalo durante 1 minuto.

Agrega el pan y vierte el caldo de pollo. Remuévelo todo y, cuando empiece a hervir, baja el fuego al mínimo y deja que se haga durante 8 minutos.

Añade los huevos batidos y remuévelos con una espátula para que se mezclen con la sopa. El huevo formará hebras largas, casi como fideos. Mantenlo a fuego lento durante un par de minutos más y añade sal al gusto. Espolvoréalo con perejil y sírvelo.

Los consejos de José

Puedes preparar esta sopa con agua si quieres. Ésa es la forma tradicional de hacerla, pero creo que el caldo de pollo la enriquece y le da más gusto. En lugar de añadir los huevos batidos, puedes escalfar un huevo por persona: rompe los huevos en la sopa cuando hierva a fuego lento y déjalos durante 2 o 3 minutos sin tocarlos.

Calamares a la plancha con ajo y perejil

Para 4 personas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 calamares pequeños, con los tentáculos separados, lavados y secados

1 diente de ajo, pelado y picado

El zumo de 1/4 de limón (aprox. 1/2 cucharada)

1/2 cucharada de perejil picado

Sal al gusto

Este plato representa la sencillez característica de la cocina española: un fuego vivo, un poco de aceite y algunos ingredientes frescos. Normalmente se hace a la plancha, una de las técnicas más populares en nuestro país. No en todos los hogares españoles hay una plancha para preparar marisco, pero se puede usar una buena sartén.

Calienta una cucharada y media del aceite de oliva en una plancha o sartén mediana a fuego medio-vivo. Pon el cuerpo de los calamares en la plancha y soásalos, sin moverlos, durante 3 minutos. Dales la vuelta, añade los tentáculos y hazlos durante 1 minuto más. Después, da la vuelta a los tentáculos y deja que se hagan durante otro minuto. Retira los calamares de la plancha y ponlos en una bandeja de servir.

Añade a la plancha la otra cucharada y media de aceite y el ajo, y saltéalo durante 20 segundos. Retíralo del fuego.

Rocía el ajo con el zumo de limón y remuévelo todo. Incorpora el perejil a la mezcla, viértela sobre el calamar y añade sal al gusto. Sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Puedes probar esta receta con cualquier otro marisco, como mejillones, almejas o gambas.

Pollo al ajillo

Pana 4 personas

10 dientes de ajo

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

12 alitas de pollo (véanse los consejos), cortadas pon la articulación

3 ramitas de tomillo fresco

1 hoja de laurel

1/4 de taza de manzanilla

1/4 de taza de caldo de pollo (véase la página 222)

Sal al gusto

Pimienta negra al gusto

Aunque parezca algo muy corriente, el pollo era antes un producto caro en España. No hace tanto, este plato era una combinación de un ingrediente de pobres (el ajo) y uno de ricos (el pollo). La salsa resultante —una mezcla emulsionada del aceite, los jugos naturales del pollo y el vino blanco— es perfecta para mojar pan.

Pon los dientes de ajo en una tabla de cortar y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio, añade el ajo y saltéalo hasta que quede ligeramente dorado (3 o 4 minutos).

Añade las alitas de pollo y dóralas por todas partes (unos 5 minutos). Agrega el tomillo, la hoja de laurel y el vino. Remueve bien la mezcla para que emulsionen el aceite y la manzanilla, y deja que se haga a fuego lento durante 1 minuto. Incorpora el caldo de pollo y guísalo todo durante 1 minuto más. Sazónalo con sal y pimienta al gusto y sírvelo.

Los consejos de José

Si no te gustan las **alitas,** puedes utilizar muslos de pollo troceados. Además, si te gustan las setas, saltea unas setas silvestres (o incluso unos rebozuelos secos) con el pollo para dar otra dimensión a este clásico.

Gambas al ajillo

Para 4 personas

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

6 dientes de ajo, pelados y cortados en láminas finas

20 gambas grandes (aprox. 1/2 kg), peladas y sin venas

1 guindilla (o cualquier otro pimiento seco picante)

1 cucharadita de coñac

1 cucharadita de perejil picado

Sal al gusto

Ésta es la tapa por excelencia: no hay otro plato más sencillo, más rápido, ni más agradable para las papilas gustativas. No hay mejor forma de empezar una noche de tapeo. No olvides incluir un buen pan para untar la deliciosa salsa.

Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-vivo, Añade el ajo y saltéalo hasta que se dore (unos 2 minutos). Añade las gambas y la guindilla. Cocínalas durante 2 minutos. Dales la vuelta y saltéalas durante otros 2 minutos. Añade el coñac y cocínalo durante otro minuto. Espolvoréalo con el perejil, añade sal al gusto y sírvelo.

Los consejos de José

Esta tapa depende muchísimo de las gambas empleadas. Si sólo puedes encontrar gambas congeladas, úsalas, pero es preferible que las compres frescas, porque te quedará un plato que nunca olvidarás.

Ajo blanco malagueño

Para 4 personas

200 g de almendras blanqueadas (véanse los consejos)

1 diente de ajo pelado

3 tazas de agua mineral o Filtrada

100 g de pan blanco, partido a mano en trozos pequeños

1/2 taza de aceite de oliva virgen extra (y algo más para aliñar)

2 cucharadas de vinagre de jerez

1 cucharadita de sal

16 uvas, peladas y sin pepitas

El ajo blanco es el abuelo del gazpacho, esa sopa fría de tomate que ha alcanzado renombre internacional. Sus sencillos ingredientes dicen muchísimo de su origen: la combinación de agua, pan y ajo fue una de las primeras comidas con que se alimentaban los pobres que trabajaban en los campos bajo el sol del sur de España. Más tarde, los árabes trajeron las almendras, que añadieron valor nutritivo y sabor a la sopa. Hasta el descubrimiento del Nuevo Mundo, no nació el famoso gazpacho: el ajo blanco fue el comienzo.

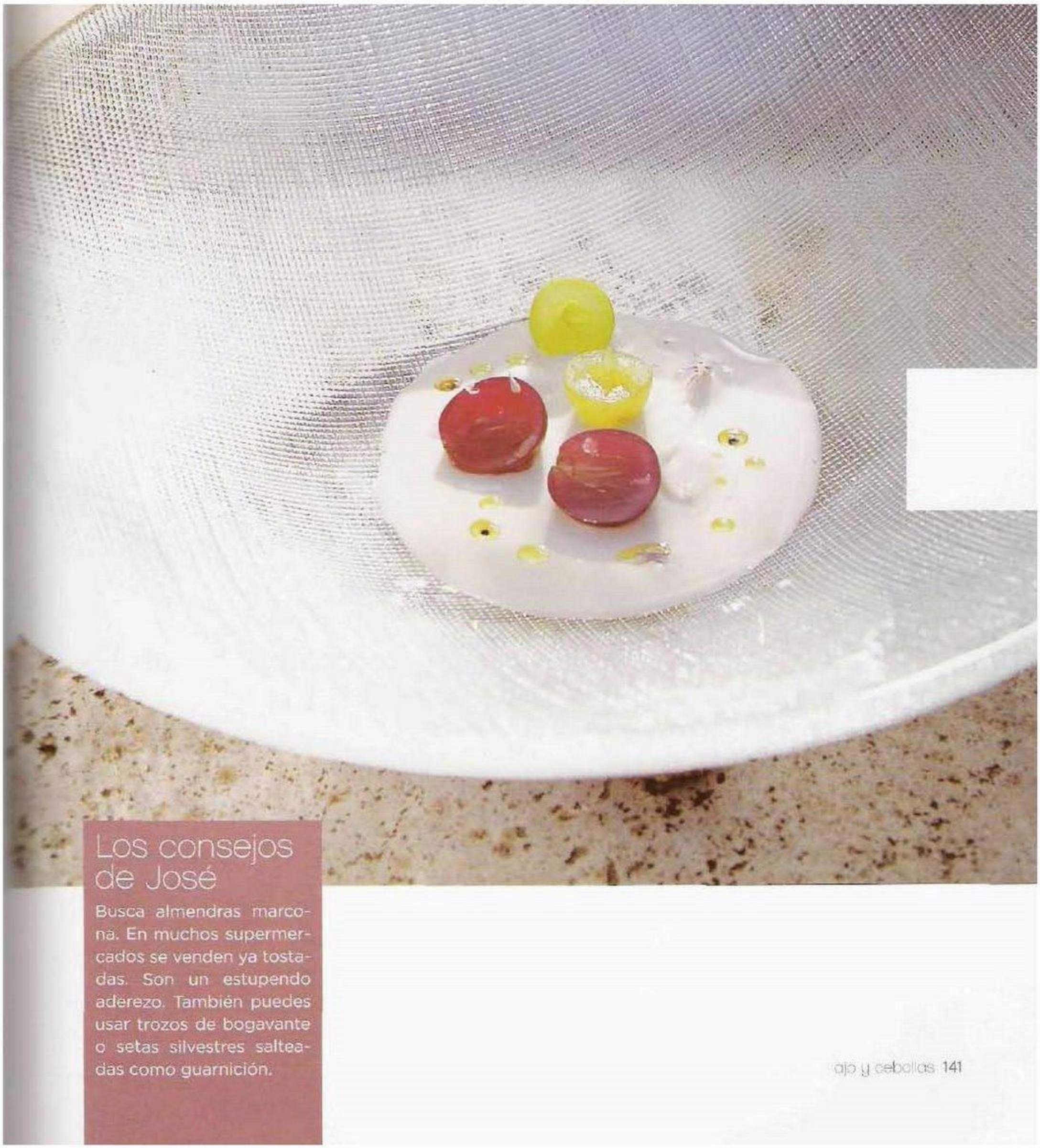
Mezcla una taza de agua, las almendras y el ajo en un puchero mediano y déjalo hervir. Cuando el agua empiece a hervir, tírala.

Vierte otra taza de agua en el puchero, añade las almendras y el ajo escurridos y déjalo hervir. Vuelve a tirar el agua. Llegados a este punto, el ajo habrá perdido buena parte de su fuerza y las almendras se habrán ablandado.

Pon el ajo y las almendras en una batidora. Añade el agua mineral, el pan, la media taza de aceite de oliva, el vinagre y una cucharadita de sal. Bátelo hasta conseguir una pasta uniforme.

Pon un colador sobre un bol grande y cúbrelo con un paño fino. Pasa la sopa por el colador. Cuando hayas pasado casi todo el líquido, aprieta suavemente el paño alrededor de los sólidos para escurrir todo lo posible el líquido restante. Descarta los sólidos. Echa la sopa en una jarra y enfríala durante al menos 30 minutos.

Como presentación, pon cuatro uvas en cada bol de sopa. Pon en el fondo de los boles un poco de aceite de oliva y sirve el ajo blanco en los boles ya en *la* mesa.



Los consejos de José

Busca almendras marcona. En muchos supermercados se venden ya tostadas. Son un estupendo aderezo. También puedes usar trozos de bogavante o setas silvestres salteadas como guarnición.

Los consejos de José

Si no quieres tener que preparar la masa, dispones de un par de opciones. Puedes comprar masa de pan en la panadería más próxima (si la pides, seguramente te la venderán) o comprar masa de hojaldre ya preparada y estirarla mucho. No olvides hacer muchos agujeros con el tenedor en la masa para que no suba demasiado.

Coca de cebolla con pimientos, anchoas y queso manchego

Para 4 personas

Pana las cebollas

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla vidalia cortada en lonchas finas

Para la coca

15 g de levadura seca activa (2 sobres)

1/2 taza de leche entera, a temperatura ambiente

1 taza y 3 cucharadas de harina (y un poco más para la superficie de trabajo)

1/2 cucharadita de sal

20 aceitunas negras, deshuesadas y cortadas en trozos pequeños

1 Frasco (de 375 g) de pimientos del piquillo, cortados en tiras de 1 cm

16 Filetes de anchoa (en aceite)

150 g de queso manchego rallado (aprox. 1 taza)

Aceite de oliva virgen extra para regar

Sal marina al gusto

2 cucharadas de cebollino picado

La base de pan con remate gratinado al horno parece ser una marca registrada de la cocina italiana. Sin embargo, ésta es una forma típica y popular de cocinar en Cataluña. En lugar de la pizza, tenemos la coca: cientos de variedades de cocas dulces y saladas. Lo que distingue a la coca de su prima italiana es la casi total ausencia del queso y el tomate.

Para preparar las cebollas, calienta el aceite en un cazo mediano a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y rehógala, removiendo de vez en cuando, hasta que esté tierna y dorada (caramelizada) (unos 30 minutos). Si la cebolla empieza a quemarse, añade media cucharada de agua para que se haga uniformemente. Resérvala.

Para preparar la coca, vierte la leche en un bol e incorpora la levadura. Pon la harina y la sal en una batidora, añade la mezcla de levadura y leche y trabájalo durante 60 segundos hasta que tengas una masa bien mezclada. Cúbrelo con plástico de cocina y resérvalo a temperatura ambiente durante 30 minutos para que la masa fermente. Entretanto, calienta el horno a 180 grados.

Saca la pasta y amásala durante 5 minutos. Córtala en ocho trozos iguales y haz una bola con cada uno. Rocía con harina la superficie de trabajo y amasa una de las bolas hasta formar una tira alargada muy fina, de 5 cm de ancho y 25 cm de largo. Pincha la tira con un tenedor. Repite el procedimiento siete veces para crear ocho tiras.

Cubre las tiras de masa con la cebolla caramelizada y las aceitunas troceadas. Colócalas sobre una placa de horno (papel parafinado) y mételas al horno hasta que estén crujientes (unos 10 minutos). Saca las láminas del horno y déjalo encendido.

Cubre las cocas con una capa de tiras de pimiento del piquillo. Añade dos anchoas encima de cada coca y rocíalas con el queso rallado. Vuelve a meterlas al horno (unos 2 minutos).

Riega las cocas con aceite de oliva, añade sal marina al gusto y espolvoréalas con el cebollino picado. Sírvelas calientes.

Cebollas al cabrales

Para 4 personas

3 cucharadas y 1/2 de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharada de vinagre de sidra

La yema de un huevo grande

Una pizca de sal (y más al gusto)

2 cebollas (dulces), sin pelar y cortadas en cuatro rodajas de 1 cm

50 g de hojas de cogollo de lechuga

50 g de queso de cabrales (véanse los consejos)

1 cucharada de piñones

1 cucharada de cebollino picado

La primera vez que probé una cebolla vidalia improvisé mentalmente este plato. Desde entonces, se ha convertido en una de las tapas más populares de Jaleo. El dulzor de la cebolla contrarresta el fuerte sabor del queso, que se corta con el vinagre de sidra,

Calienta el horno a 180 grados.

Para preparar el aliño, en un bol, bate dos cucharadas de aceite de oliva y el vinagre. Añade la yema de huevo y una pizca de sal y mézclalo todo bien para obtener una vinagreta espesa. Resérvalo.

En una fuente de hornear pequeña, usa las manos para untar las cebollas con el aceite restante. Mete la fuente en el horno y asa las cebollas durante 30 minutos; deberán quedar tiernas y doradas. Saca la bandeja del horno, deja que se enfríen las cebollas y quítales la piel exterior.

Moja las hojas de lechuga en el aliño. Pon unas cuantas hojas de lechuga en cada plato, dispón parte de la cebolla encima y añade sal al gusto. Desmenuza el queso sobre las cebollas y esparce los piñones y el cebollino por encima. Riégalo con un poco del aderezo que quede en el bol y sírvelo.

Los consejos de José

Si no encuentras cabrales, usa un buen queso azul (por ejemplo, stilton o gorgonzola).

Calçots al estilo de Valls

Para 4 personas

28 calçots o cebolletas tiernas

Salsa romesco (véase la página 95)

Los ***calçots***, o cebolletas tiernas, suelen tardar un año en crecer, en un largo proceso que produce una cebolla más dulce y más gruesa que la cebolleta común- Una tradición española muy especial que, a mi juicio, tiene mucho futuro en Estados Unidos es la ***calçotada***. Cuando el invierno se acerca a su fin, en febrero, buscamos los ***calçots***, **o** cebolletas tiernas: alargadas, blancas y dulces. Las hacemos a la parrilla en un horno de leña; después, las envolvemos en papel de periódico, donde sudan durante veinte minutos fuera de la parrilla. Cuando las sacamos del papel, arrancamos la parte inferior y extraemos el corazón perfectamente asado. Lo mojamos en salsa romesco y nos comemos la mitad tierna y dulce metiéndonosla con cuidado en la boca. Aún recuerdo al crítico culinario Gael Green devorando cebolletas en una ***calçotada*** organizada por mi amigo Rosendo en su finca próxima a Barcelona. Fue un honor formar parte de aquella reunión familiar y un placer disfrutar de uno de los rituales más dulces del final del invierno.

Prepara una parrilla de carbón vegetal muy caliente.

Coloca los ***calçots*** directamente sobre la rejilla y hazlos hasta que los bordes exteriores estén ligeramente quemados (de 6 a 8 minutos). Retíralos de la parrilla y envuélvelos en papel de periódico. Ponlos en un lugar caliente, cerca del fuego, durante 15 minutos.

Cuando vayas a servirlos, abre el papel de periódico y pasa los ***calçots*** a los platos. Para comerlos, aprieta el extremo inferior y saca el corazón de la cebolla de la piel exterior quemada tirando hacia arriba de la punta del ***calçot***, después, mójalo en la salsa romesco y métetelo directamente en la boca.

Los consejos de José

Esto tiene que hacerse en una parrilla para poder capturar el calor y el humo natural del carbón vegetal. Al envolver los ***calçots*** en papel de periódico y dejarlos cerca del fuego, éstos siguen haciéndose. El resultado es un corazón deliciosamente tierno que se separa muy fácilmente de sus capas exteriores quemadas.

Calamares encebollados

Para 4 personas

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo sin pelar

1 cebolla cortada en lonchas finas

1 hoja de laurel

Sal al gusto

375 g de calamares frescos (véanse los consejos), limpios y cortados en triangulitos

2 cucharadas de vino blanco seco

1 cucharadita de perejil picado

De joven, cuando trabajaba como cocinero en la costa española durante el verano, una de mis comidas favoritas era la que preparábamos después de una larga noche de fiesta. Íbamos a la playa a las seis de la mañana a recibir a tos pescadores que llegaban en sus barcas. Esos pescadores pescaban los calamares uno a uno, con la técnica que les permite capturarlos sin que el calamar suelte su preciosa tinta. Con medio kilo o un kilo de calamares frescos en las manos, volvíamos a la cocina, encendíamos la plancha y soasábamos los calamares aún vivos, sin limpiarlos. Hoy en día, éste sigue siendo uno de mis desayunos preferidos.

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Pon el diente de ajo en una tabla de cortar y ábrelo apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Échalo a la sartén y dóralo (unos 2 minutos).

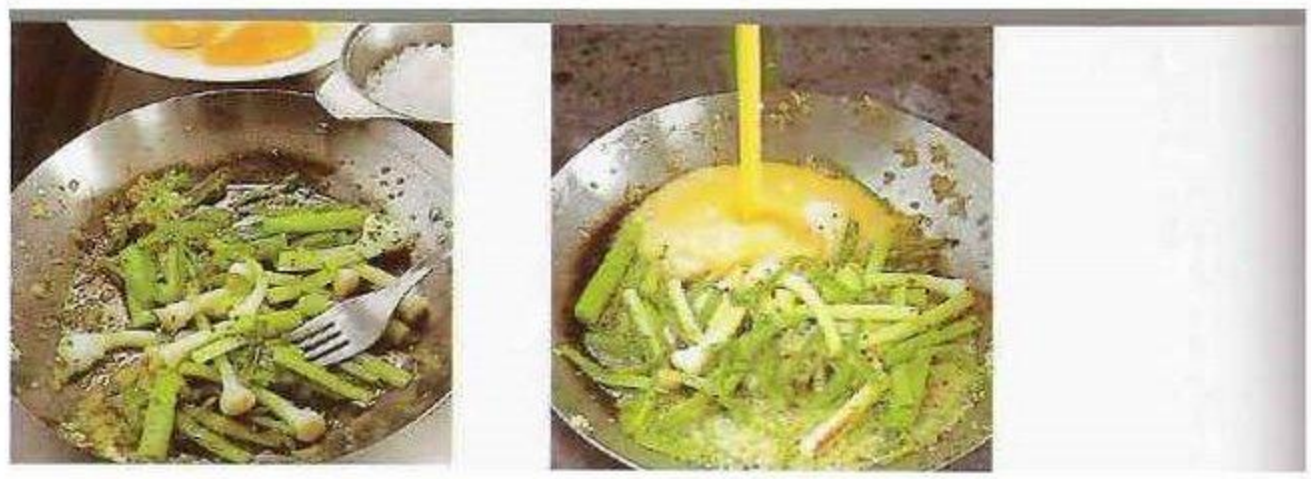
Añade la cebolla y la hoja de laurel y rehógalo lentamente hasta que las tiras de cebolla queden ligeramente doradas (unos 10 minutos). Después, baja el fuego y remueve la cebolla de cuando en cuando hasta que esté tierna (caramelizada) (unos 20 minutos). Si la cebolla empieza a quemarse, añade media cucharada de agua. Retírala de la sartén con una espumadera y apártala. Deja el aceite en la sartén.

Sube el fuego al máximo y echa un poco de sal en el aceite. Añade parte de los calamares, procurando no llenar demasiado la sartén: conviene que dejes espacio suficiente entre ellos para que el calor sea siempre intenso y los calamares queden salteados, no hervidos. Hazlos durante 15 o 20 segundos por cada lado. Sácalos de la sartén y repite la operación con el resto de los calamares.

Vuelve a echar los calamares a la sartén, añade la cebolla caramelizada y remuévelo todo junto. Vierte el vino y déjalo cocer durante unos 20 segundos. Espolvoréalo con el perejil y sírvelo.

Los consejos de José

Si los calamares son realmente frescos, algo que no es muy corriente, no hace falta que los limpies. Lo sabrás porque los calamares frescos tienen un precioso acabado brillante y un color grisáceo. Cuando el calamar deja de ser fresco, la piel exterior se vuelve ligeramente rosácea.



Revuelto de ajetes

Para 4 personas

2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra

4 ajetes, pelados y cortados en lonchas

8 cebolletas, peladas, limpias y cortadas en lonchas finas diagonales

1/2 pimiento verde pequeño, despepitado y picado (aprox-1/4 de taza)

4 huevos grandes

2 cucharadas de nata líquida

Sal al gusto

Pimienta blanca al gusto

1 cucharada de cebollino picado

4 rebanadas de pan blanco tostado

Se trata de un plato muy típico que se sirve en los bares como desayuno como sandwich con *pa amb tomàquet* (véase la página 36). El mejor que he tomado es el de Pinotxo, un bar de doce plazas a la entrada del mercado de La Boqueria, donde Juanito recibe a los barceloneses y a los extranjeros con el mismo asombroso encanto. Si andas por Barcelona, no olvides pasar por Pinotxo y pedir uno de sus cafés con leche especiales para acompañar al revuelto de ajetes. Es espectacular.

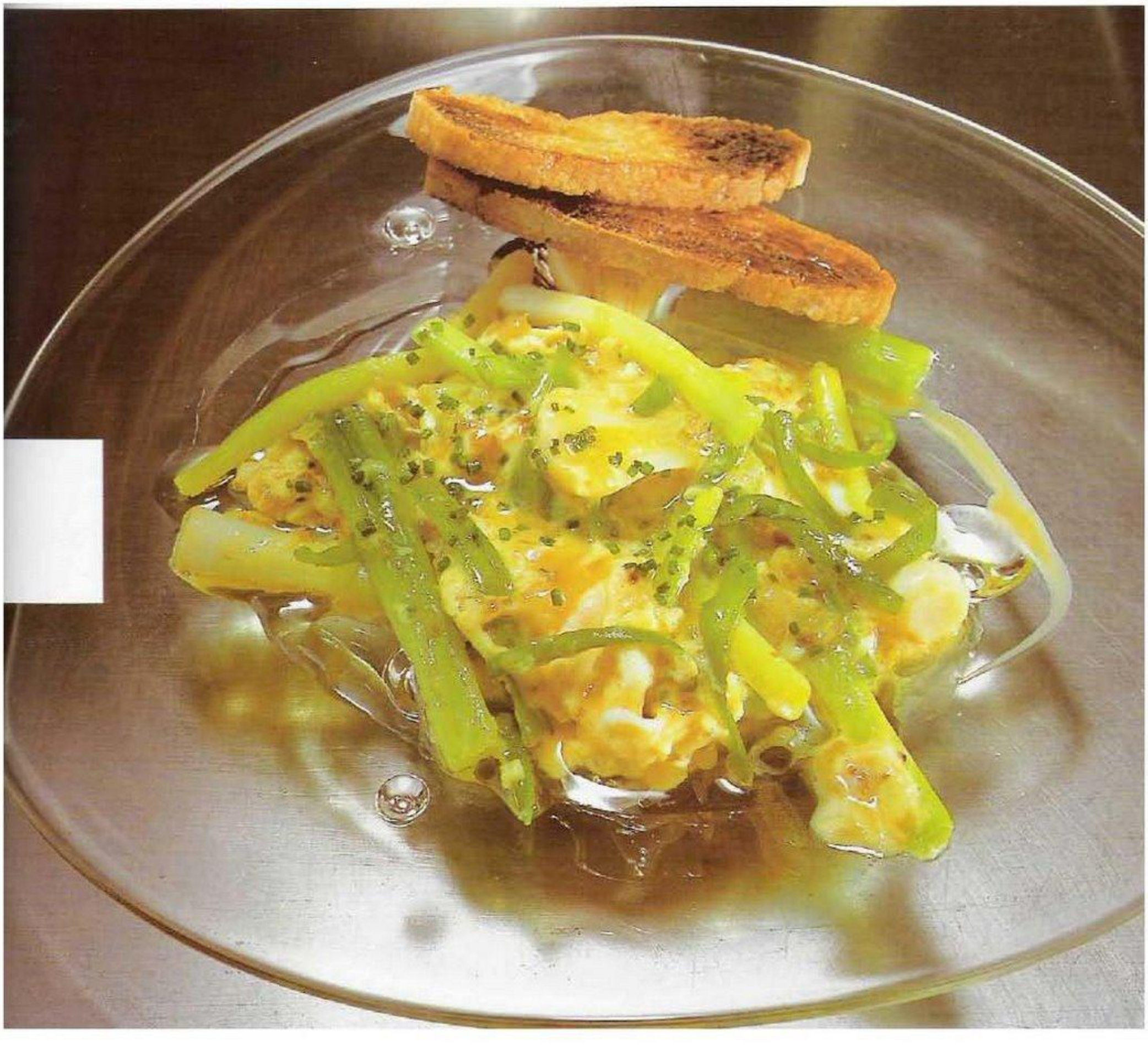
Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-vivo. Añade los ajetes y saltéalos hasta que estén tiernos (1 minuto). Añade las cebolletas y rehógalas durante un minuto. Agrega el pimiento verde y rehógalo todo durante otros 3 minutos.

Casca los huevos en un bol, añade la nata y bátelo todo durante 3 segundos, incorpora los huevos a la mezcla de ajetes y cebolleta en la sartén caliente y retíralo del fuego.

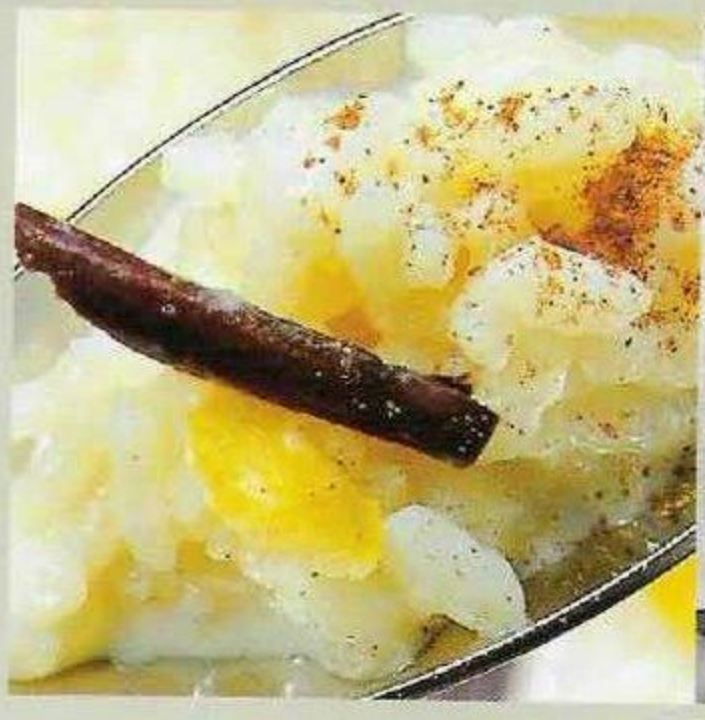
Haz los huevos revueltos, removiéndolos lentamente con una cuchara de madera. Los huevos estarán hechos cuando se conviertan en una mezcla líquida y cremosa. Sazónalos con sal y pimienta blanca al gusto, espolvoréalos con el cebollino y sírvelos con las tostadas para poder limpiar el plato.

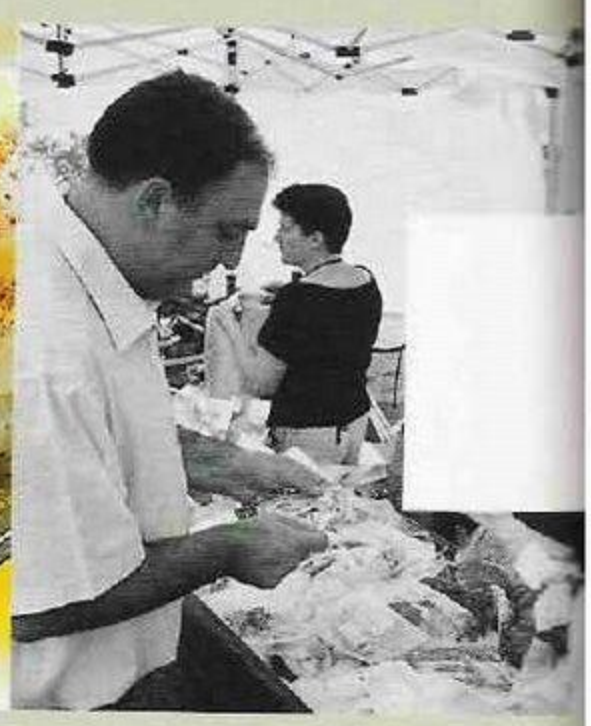
Los consejos de José

Este plato está más rico cuando los huevos no están demasiado hechos: los huevos revueltos deben quedar blandos y líquidos. Con la sartén a fuego medio-vivo, están listos en un momento.



arroz





capítulo 10

Recetas	Vinos recomendados
Paella de pollo y setas	Altos de Luzón, D.O. Jumilla (Monastrell)
Arroz con leche como hacen en Mieres	Solera 1910, D.O. Montilla Moriles (Pedro Ximénez)
Paella de bogavante a banda	Gran Vinum, D.O. Rías Baixas (Albariño)
Arroz con almejas	Guitián, D.O. Valdeorras (Godello)
Arroz negro con calamares y gambas	Gneis, D.O. Empordà-Costa Brava (Cabernet Sauvignon/Garnacha/Merlot)

arroz

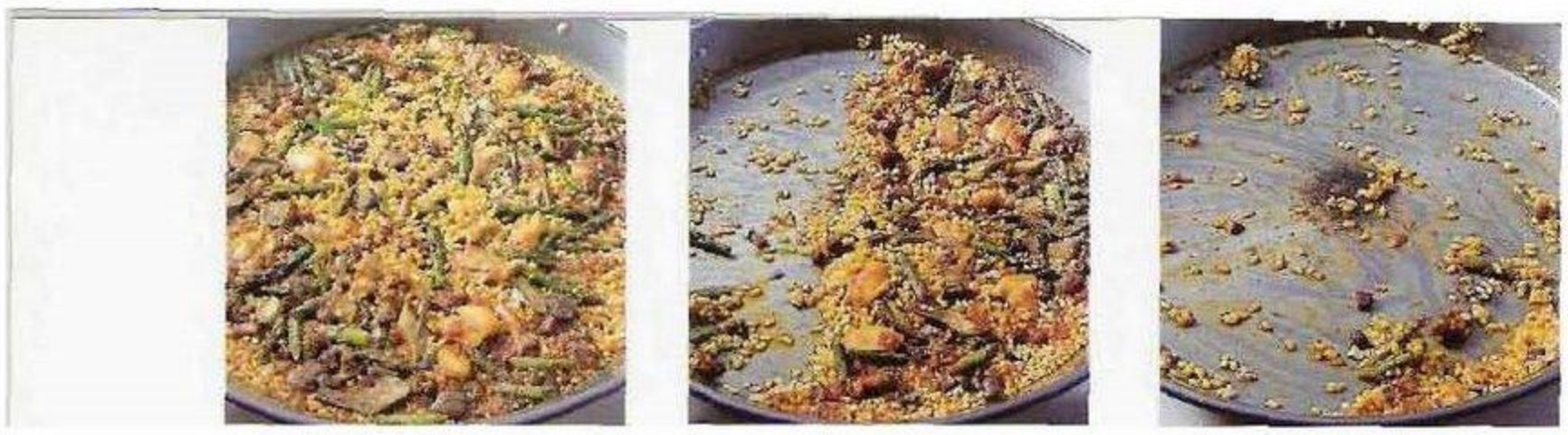
De niño, solía ayudar a mi padre, Mariano, a preparar el plato más conocido de la cocina española: la paella. Teníamos una paellera enorme, de casi un metro de diámetro, con la que podía prepararse comida para más de cien personas. Como en casa no éramos muchos, a mi padre le gustaba invitar a decenas de amigos al campo en primavera y en verano para preparar una paella espectacular. A mí me encargaba del fuego. Solía añadirle más leña cuando mi padre lo necesitaba: al principio del proceso, justo después de añadir el arroz. Después, cuando el calor alcanzaba su punto máximo, le ayudaba a apartar el carbón vegetal de debajo de la paellera para que el arroz no se hiciera demasiado. Como no entendía mucho, pensaba que mi padre me asignaba la tarea más sencilla, la menos importante y con la que más se sudaba, junto a la paellera. Hasta muchos años después, no me di cuenta de que, en realidad, me encomendaba la labor más importante de todas en la preparación de una paella.

La paella nació como comida campestre, con los ingredientes de los campos vecinos y el fuego de las ramas quemadas, La preparación de la paella se ha reservado siempre a los hombres, que cocinaban para grandes grupos de amigos al aire libre. Aunque ya no se usa leña en las cocinas actuales, el control del calor sigue siendo la tarea más importante para cualquiera que aspire a preparar una paella clásica. La paella no es sólo el alimento, sino también esa sartén grande, plana y redonda en la que se prepara. Esta sartén de dos asas es el medio perfecto para la transmisión del calor; a medida que se reduce el líquido, el aceite y las proteínas del interior de los ingredientes que componen la paella se consolidan con el calor y se cocina el arroz que hay debajo. Por eso es tan importante resistir la tentación de meter el dedo o la cuchara en el arroz mientras se esté haciendo. Si rompemos la película que se forma en la superficie, el calor se escapa por el agujero como si fuera una chimenea y el arroz no se hace igual por todas partes. Hay paelleras de todos los tamaños: desde las pequeñas (para

dos personas) hasta las enormes (para quinientas). Para las recetas de este libro, lo ideal es una paellera de 30 cm de diámetro, pero también puede usarse una sartén grande.

Como es lógico, el arroz es el ingrediente clave de cualquier paella, y es bueno conocer las distintas variedades que tenemos en España. Cuando hablamos de arroz, normalmente hablamos del arroz de grano corto, como el Bomba valenciano, cuyos granos parecen pelotitas, o el de Calasparra murciano, algo más alargado. Se venden cada vez en más sitios, pero si no los encuentras, puedes sustituirlos por otros, siempre que no uses arroz de grano largo, ni arroz precocinado. Esto último puede aplicarse a todos los platos de arroz que proponemos en este capítulo. No olvides que cada variedad se cocina de forma algo distinta. Si usas una variedad diferente de las típicas españolas que te proponemos, comprueba primero las cantidades de agua necesarias para su correcta cocción.

En algunos países consideran el arroz una guarnición de otros ingredientes, como el pollo, el marisco o las verduras frescas. Sin embargo, la verdadera estrella de las recetas de este capítulo es el arroz y nada más que el arroz.



Paella de pollo y setas

Para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 muslos de pollo, cortados en trozos pequeños

1/2 kg de setas frescas de temporada (por ejemplo, *rossinyols)*

100 g de judías verdes, cortadas en trozos de tres centímetros

1/2 diente de ajo, pelado y picado (aprox. 1 cucharadita)

2 cucharadas de jamón serrano picado

1/4 de taza de vino blanco seco

1/4 de taza de sofrito

1 litro de caldo de pollo

Unas hebras de azafrán

1 hoja de laurel

1 cucharada de sal

1 taza y 1/2 de arroz Bomba o de Calasparra

Los consejos

Puedes añadir otras verduras a esta paella, como berenjena, calabacín, coliflor o cualquiera que te guste. Sólo tendrás que saltear la verdura en cuestión junto con las setas, después del pollo. También puedes añadir hígado de pollo a las setas para darle más sabor o sustituir el pollo por conejo.

Recuerdo que, cuando era niño, los mayores hablaban de los días en que el pollo se servía únicamente en ocasiones especiales en los pueblos pequeños de toda España. La gente tenía pocos pollos y poco grano con que alimentarlos, así que esperaba a un cumpleaños o una fiesta para matar la aves y preparar un guiso espectacular. Esta receta es un homenaje a aquellos días en que el pollo era algo especial y los platos en los que se usaba eran el centro del banquete.

Calienta el aceite de oliva en una paellera a fuego vivo. Añade el pollo y saltéalo hasta que esté dorado por todas partes (unos 8 minutos). Retíralo de la paellera y resérvalo.

Añade las setas a la paellera y dóralas (unos 3 minutos). Agrega las judías verdes y el ajo y saltéalos durante 3 minutos. Vuelve a poner el pollo en la paellera y añade el jamón.

Vierte el vino blanco en la paellera y redúcelo a la mitad (aprox. 1 minuto). Añade el sofrito y cocínalo durante 3 minutos. Vierte el caldo de pollo y déjalo hervir. Machaca el azafrán y añádelo a la paellera junto con la hoja de laurel. Sazona el guiso con sal. (Asegúrate de que queda un poquito salado, porque, al añadir el arroz, el plato se compensará solo.)

Añade el arroz, procurando esparcirlo bien por toda la paellera Cocínalo durante 5 minutos a fuego vivo, removiendo frecuentemente con una cuchara de madera. Verás que el arroz flota por la paellera. Si no es así, añade media taza más de caldo o agua.

Baja el fuego al mínimo y deja que el arroz se cueza lentamente durante 10 minutos o hasta que absorba el líquido. Nunca metas el dedo o la cuchara durante esta fase del proceso de cocción, por que el arroz no se hará igual por todas partes.

Retira la paellera del fuego y deja reposar el arroz durante 3 minutos. El arroz deberá absorber el caldo y la superficie de la paella tendrá que quedar brillante. Sírvelo inmediatamente.

Arroz con leche como hacen en Mieres

Para 4 personas

10 tazas de leche entera

1 tira de cáscara de limón

1 palito de canela

1 taza de arroz (Bomba o de Calasparra)

4 cucharadas de mantequilla sin sal

1 taza de azúcar

El arroz con leche es el postre que mejor refleja la cocina asturiana. Mieres es mi tierra natal, y vuelvo a ella siempre que puedo para visitar a mi familia. Asturias no produce arroz, pero es sin duda una de las regiones de mayor producción lechera de Europa, con sus verdes pastos y sus montañas. En Washington, para este plato maravillosamente cremoso, compro una leche orgánica en Blue Highland Dairy que me recuerda mucho la leche asturiana, llena de crema y sabor.

Mezcla la leche, la cáscara de limón y el palito de canela en un puchero grande y ponlo a hervir. Con el primer hervor, retira el palito de canela y la cáscara de limón.

Echa el arroz en la leche y remuévelo. Baja el fuego al mínimo y cuece el arroz durante 30 minutos. No dejes de remover con una cuchara de madera para asegurarte de que el arroz no se pega al fondo del puchero.

Añade la mantequilla y cuécelo todo a fuego lento durante otros 5 minutos. Añade el azúcar y mézclalo enérgicamente. Retira el puchero del fuego y extiende el arroz en una bandeja. Déjalo reposar. Al enfriarse, se formará un poco de nata en la superficie; mézclala con el arroz antes de servirlo. El postre estará listo para servir cuando esté a temperatura ambiente (en 3 o 4 horas). También puedes meterlo en el frigorífico y servirlo frío al día siguiente.

Los consejos de José

Si quieres un arroz más rico, añade tres yemas de **huevo** después de retirar el puchero del fuego. Tambien puedes espolvorear azúcar por encima y ***caramelizarlo*** con un quemador. Cuando quites el arroz del fuego, la mezcla no deberá quedar demasiado compacta, porque espesará aún más al enfriar***se***. Si te queda demasiado ***espeso***, siempre puedes añadir leche caliente despues.

Paella de bogavante a banda

Para 4 personas

1 bogavante pequeño (de 1/2 kg a 3/4 de kg)

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

150 g de calamares frescos, cortados en trozos pequeños

1/4 de taza de sofrito (véase la página 37)

1 diente de ajo picado (aprox. 1 cucharadita)

3 tazas y 1/2 de caldo de pescado (véase la página 184)

Unas hebras de azafrán

1 cucharada de sal

1 taza y 1/2 de arroz (Bomba o de Calasparra) (véanse tos consejos)

El bogavante no debe confundirse con la langosta. Son muy parecidos, pero el primero tiene pinzas y la segunda, un sabor mucho más delicado. En España, ambos se consideran una exquisitez y son carísimos, principalmente porque son difíciles de capturar. Esta paella es el escaparate perfecto para el bogavante, lo que demuestra que las mejores paellas son las que tienen sólo uno o dos ingredientes principales.

Con un cuchillo muy afilado, separa la cabeza del bogavante de la cola. Corta la cabeza por la mitad, introduciendo la cuchilla por entre los ojos. Realiza un corte limpio en la cabeza. Después, córtala en cuatro trozos y las pinzas por la mitad. Corta la cola en seis medallones.

En una paellera a fuego vivo, saltea los medallones de bogavante en aceite de oliva durante 1 minuto. Retíralos de la paellera y apártalos. Añade el calamar y saltéalo durante 15 segundos. Incorpora el sofrito, remuévelo y deja que se haga durante 1 minuto. Añade el ajo, baja el fuego al mínimo y rehógalo durante 3 minutos.

Añade el caldo de pescado, sube el fuego y déjalo hervir. Machaca el azafrán y añádelo a la paellera. Sazónalo todo con sal. (Asegúrate de que queda un poco salado; el arroz compensará la salazón después.)

Incorpora el arroz, procurando no echarlo todo en un montón: extiéndelo uniformemente por toda la paellera. Cuécelo a fuego vivo durante unos 5 minutos, removiéndolo frecuentemente con una cuchara de madera. Verás que el arroz flota por la paellera en esta fase. Si no es así, la mezcla está demasiado seca y conviene que añadas otra media taza de caldo o agua.

Pon la cabeza del bogavante, las pinzas y los medallones encima y baja el fuego al mínimo. Después de este punto, no metas el dedo ni ningún utensilio de cocina en el arroz. Si lo haces, romperás la película natural que se forma en la superficie de la paella y el arroz no se hará igual por todas partes. Deja que se cueza a fuego lento durante 10 minutos o hasta que absorba el líquido. Aparta la paellera durante 3 minutos y sirve la paella inmediatamente.

Los consejos de José

Si no encuentras arroz Bomba o de Calasparra, utiliza cualquier otro arroz blanco y redondo. Comprueba primero las cantidades de agua necesarias para la cocción. Cada variedad es diferente y conviene tener en cuenta sus peculiaridades.

Arroz con almejas

Para 4 personas

2 tazas de caldo de pescado (véase la página 184)

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/2 cebolla, pelada y muy picado

1 diente de ajo, pelado y muy picada

1/4 de zanahoria, cortada en cubitos (aprox. 1/2 taza)

1/2 taza de arroz (Bomba o de Calasparra)

1/3 de taza de vino blanco seco

Sal al gusto

12 almejas pequeñas

5 espárragos cortados en trozos pequeños

2 cucharadas de perejil picado

Los consejos de José

Siempre viene bien añadir un toque de aceite de oliva crudo por encima al servir este plato. Me encanta prepararlo sin cocinar las almejas y servirlas crudas sin concha. Pongo las almejas crudas encima del arroz hecho, cuyo calor es suficiente para hacer las deliciosas almejas al vapor. También puedes prepararlo con mejillones en lugar de almejas.

Si hay algo que compartimos los estadounidenses y los españoles es la pasión por las almejas, y por comerlas crudas. (Lo que no hacemos tan a menudo en España es freirlas, como hace mi amigo Bob Kinkead con las almejas de Ipswich en su restaurante de Washington.) Este sencillo plato de arroz mantiene lo mejor del sabor único de las almejas frescas. No están crudas y por supuesto no están fritas, sino en un delicioso punto intermedio.

Pon a hervir el caldo de pescado en un cazo. Cuando empiece a hervir, baja el fuego al mínimo y mantén el hervor lento.

Añade las cuatro cucharadas de aceite de oliva, las cebollas y el ajo en una sartén grande a fuego medio. Rehógalo lentamente durante 5 minutos, procurando que la cebolla no se queme y quede tierna.

Añade la zanahoria a la sartén y rehógala durante 5 minutos. Incorpora el arroz y saltéalo durante 2 minutos. Agrega el vino y redúcelo a la mitad (unos 30 segundos). Vierte una taza y media de caldo de pescado caliente y sálalo al gusto. (Ten cuidado con la sal porque las almejas añaden su propia sal al arroz.) Cuécelo todo a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que el arroz esté sedoso y cremoso (unos 14 minutos).

En otro cazo pequeño, pon a hervir la media taza de caldo de pescado restante. Con el primer hervor, añade las almejas y los espárragos. Tapa el cazo y deja hervir las almejas hasta que se abran; según el tamaño, tardarán de 1 a 2 minutos.

Añade las almejas, el perejil y las cucharadas restantes de aceite de oliva al arroz y remuévelo bien. Déjalo hervir. Cuando empiece a hervir, retíralo del fuego y sírvelo inmediatamente.

Arroz negro con calamares y gambas

Para 4 personas

3 calamares (unos 150 g en total), limpios

Sal al gusto

1 l de caldo de pescado (véase la página 184)

2 dientes de ajo, pelados y picados

2 cucharadas de perejil picado

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de sofrito (véase la página 37)

1 taza de arroz (Bomba o de Calasparra)

4 cucharaditas de tinta de calamar (véanse los consejos)

8 gambas medianas, peladas y sin venas

Los pescadores españoles tienen una técnica para capturar los calamares con un gancho de forma que éstos no puedan usar su defensa y lanzar un chorro de tinta para protegerse. Los calamares de potera capturados de esta manera tienen las bolsas de tinta intactas y son muy valorados; cuestan tres o cuatro veces más que los capturados en una red normal. El arroz negro con calamares —o el más típico con sepia— es un plato que me encanta preparar en casa. De todos los platos de arroz que tenemos en España, éste es uno de los más exclusivos. Puedes servirlo con alioli (véanse las páginas 20 y 22) a un lado o mezclado con el arroz.

Realiza un corte longitudinal en los calamares para abrirlos. Corta las cabezas en trocitos y los cuerpos en triangulitos. Sálalo un poco.

Pon a hervir el caldo de pescado en un cazo mediano. Cuando empiece a hervir, baja el fuego al mínimo y deja que siga hirviendo a fuego lento. Procura que el caldo esté un poco salado para tu gusto, porque el exceso de sal se compensará al añadir el arroz.

Mezcla el ajo, el perejil y dos cucharadas del aceite de oliva en una taza. Bátelo hasta obtener una pasta consistente (o májalo con la mano de mortero).

Pon a calentar las dos cucharadas restantes de aceite de oliva en una cazuela de barro (o metal) a fuego medio. Coloca los calamares en el aceite y saltéalos, moviéndolos con una cuchara de madera hasta que estén ligeramente dorados (aproximadamente 1 minuto). Incorpora el sofrito y deja que se haga durante 1 minuto. Añade el arroz y rehógalo, removiendo con frecuencia, durante 1 minuto. Añade la tinta de calamar e incorpora el caldo de pescado. Agrega la pasta de ajo y deja que cueza todo a fuego lento durante 5 minutos.

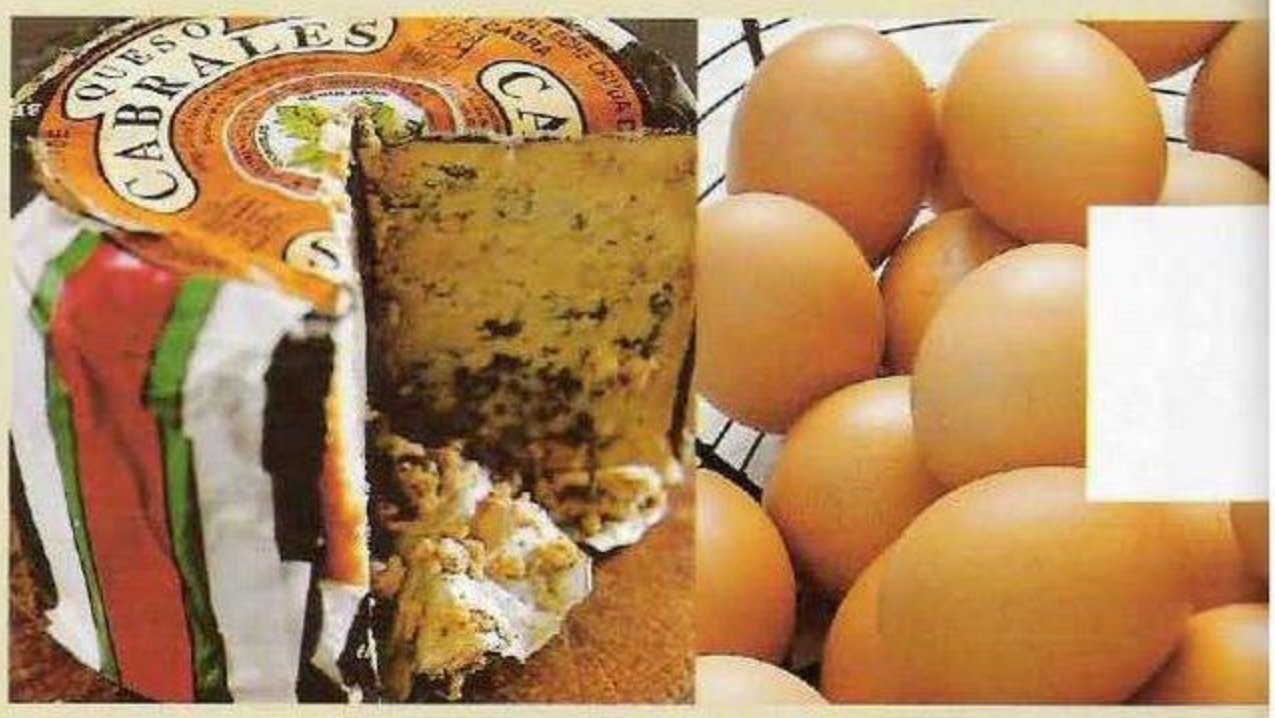
Añade las gambas y deja que se hagan a fuego lento durante 10 minutos. Sírvelo caliente.

Los consejos

Si encuentras sepia, utilízala en lugar de los calamares. La sepia tiene un sabor muy característico y el arroz negro suele prepararse con sepia.

Si los calamares o la sepia son frescos, busca una bolsa negra diminuta en el interior. Revienta la bolsita con un tenedor y mezcla la tinta con el caldo de pescado. Ésta es la tinta natural del calamar, que hará que el arroz sepa a mar.

queso y huevos



capítulo 11

Recetas	Vinos recomendados
Salmorejo al cabrales	Arcadi Viña El Pisón, D.O. Rioja (Tempranillo)
Ensaladilla de manzanas con Muscat en vino	Roda I, D.O. Rioja (Tempranillo)
Queso (dinotthal marinado al romero	Casa de La Ermita, D.O. Jumilla (Shiraz/Monastrell)
Queso manchego con pan con tomate	Muga Reserva, D.O. Rioja (Tempranillo)
Miel / Mato	La Orba, D.O. Rioja (Tempranillo)
Huevos fritos con chorizo y patatas	El Vinculo, D.O. La Mancha (Tempranillo)
Revuelto de espárragos trigueros	Pesebre Blanco, D.O. Rueda (Verdejo)
Flan al estilo de mi madre	Ochoa Dulce, D.O. Navarra (Moscatel)
Huevos de codorniz con huevos de oruga	Krypto Brut Nature Gran Reserva (Agusti Torelló, D.O. Cava (Xarel·lo/Macabeo/Parellada))
Tortilla de atún de almadraba	Palo Cortado Dos Clavetes (González Byass, D.O. Jerez (Palomino))

En lo alto de las montanas asturianas, donde las nubes flotan sobre las aguas salmoneras del río Cares, las rocas ocultan una red de húmedas cuevas de piedra caliza. Durante siglos, los pastores de la región pasaban la primavera y el verano en los altos pastos cercanos, transformando la leche de sus ovejas en queso para el resto del año. Las cuevas de piedra caliza eran el lugar perfecto para almacenar su valioso suministro y el entorno ideal en el que producir un rico queso azul como el cabrales- Hoy en día, las cuevas de Cabrales guardan bandejas y bandejas de quesos de fuerte olor acre en fase de maduración. Cuando los quesos se han secado en estantes de madera durante veinte días y se han curado en las cuevas durante cuatro meses, las esporas de penicilina se extienden por los orificios naturales del queso y el moho azul resultante es espectacular. Aunque ahora se haga con una mezcla de leche de vaca y de oveja, el gusto fuerte y cremoso del cabrales sigue siendo el mismo. Cuando me mudé a Nueva York y empecé a sentir nostalgia, entré en Dean & Deluca, compré un trozo de cabrales, un poco de pan, lo unté en él y me senté —aliviado— a observar a los neoyorquinos.

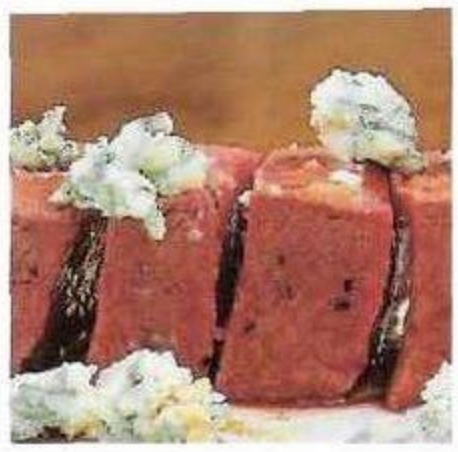
Desde el ahumado Idiazábal al Murcia al vino tinto, nuestros quesos son tan variados como exquisitos. En Asturias, los quesos azules van desde el intenso cabrales al cremoso y delicado gamonedo. En las llanuras de La Mancha, hacen el clásico manchego, quizá el queso español más conocido. Tal variedad contribuye a hacer de nuestros quesos una parte extraordinariamente versátil de nuestra cocina.

Este glorioso producto nacional ya no es difícil de encontrar en Estados Unidos. En Williamsburg (Virginia), hay una pequeña empresa dirigida por TIm Harris, conocida como La Tienda, que vende una enorme variedad de exquisiteces españolas importadas. La labor de Tim me permite darme el gustazo de empezar o terminar las comidas de una de mis formas favoritas: con una loncha de queso y una de manzana verde rematadas con dulce de membrillo.

El huevo ocupa un lugar especial en la vida española. Los productores de vino solían aclararlos con clara de huevo y, después, donaban las yemas a las monjas. El resultado: decenas y decenas de recetas de pastelería y repostería basadas en este ingrediente. En Andalucía, aún pueden encontrarse pastelerías extraordinarias regentadas por monjas, que venden pasteles riquísimos y maravillosamente dulces. Algunos de los conventos son de clausura, por lo que hay que comprar los dulces a través de una pequeña puerta giratoria.

Hay otros testimonios del importante papel que el huevo ha desempeñado siempre en la cocina española. En 1618, Velázquez pintó a una mujer friendo un huevo en un recipiente de barro. Por aquel entonces, el huevo era signo de riqueza: usar muchos huevos para cocinar significaba tener muchas gallinas. Por eso, quizá no sea extraño encontrar este ingrediente en tan enorme variedad de platos populares españoles, ya sea la reconfortante tortilla de patatas o un plato de huevos fritos con chorizo. El huevo transforma incluso los alimentos más sencillos. Muchos americanos asocian los huevos al desayuno, para los españoles, los huevos pueden formar parte de cualquier comida, desde el desayuno hasta la cena, con tapas entremedio. A mí, no hay nada que me guste más que un huevo frito con una deliciosa yema líquida, un poco de sal y mucho pan para dejar el plato resplandeciente.

En este capítulo, y en todo el libro, encontrarás recetas en las que se usan huevos de codorniz. Me encantan los excelentes huevos de gallina de corral, pero los huevos de codorniz, por su tamaño, son perfectos para las tapas. Mi amigo Dídac López preparaba una tapa fantástica en su restaurante de Barcelona, La Estrella de Plata: una alcachofita frita rellena de huevo de codorniz y cubierta de caviar. Sólo puedo describirla con dos palabras: in-*creible*.



Solomillo al cabrales

Para 4 personas

1 solomillo de ternera de 1/2 kg en una pieza

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra (y más para regar)

1 puñado de ramitas de tomillo Fresco

Sal marina al gusto

Pimienta negra al gusto

100 g de cabrales (véanse los consejos)

Los consejos de José

Normalmente, el rehogado de una carne es la primera fase de una receta, pero, técnicamente, esto no tiene mucho sentido porque la carne pierde demasiados jugos. La cocción lenta permite que los jugos se gelatinicen en el interior de la carne. El rehogado al final le proporciona la caramelización que añade sabor al plato. Si no encuentras cabrales, usa cualquier otro buen queso azul, como el Valdeón.

Éste es un plato típico que se sirve en muchos restaurantes de Asturias, mi región natal. Este fuerte queso azul es lo suficientemente robusto como para quedar bien al lado de la ternera. En esta receta no nos vamos a tomar la molestia de preparar una salsa, sino que simplemente vamos a maridar un gran queso con una carne de excelente calidad en su forma más pura.

Calienta el horno a 95 grados.

Pinta el solomillo con el cuarto de taza de aceite de oliva. Pon el tomillo en una fuente de hornear pequeña y dispón encima el filete de ternera. Ásalo hasta que la temperatura interior de la ternera sea de 60 grados (medida con un termómetro de lectura instantánea); esto debería llevar unos 40 minutos. Retíralo del horno. En esta fase, el solomillo estará medio hecho.

Retira y descarta el tomillo. Pon la fuente de hornear sobre un quemador a fuego vivo y rehoga el solomillo durante un minuto por todas partes. Retíralo del fuego, envuélvelo en papel de aluminio y déjalo reposar unos 5 minutos.

Corta la carne en cubos de unos tres centímetros y disponlos en una bandeja precalentada. Sazona con sal y pimienta todos los cubitos de carne. Coloca un trozo de cabrales encima de cada cubo y riégalo con aceite de oliva. Sírvelo inmediatamente.

Ensalada de manzanas con Murcia al vino

Para 4 personas

1 manzana (Granny Smith o verde ácida), pelada. descorazonada y cortada en cubitos de 1 cm

150 g de queso Murcia al vino (o similar), cortado en cubitos de 1 cm

1/2 cucharada de cebollino picado

8 nueces, sin cascara y picadas

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre de sidra

Sal al gusto

El queso y las manzanas son una combinación clásica: la grasa del queso casa bien con la jugosidad y el dulzor de las manzanas. El Murcia, un queso de leche de cabra, se sumerge en vino tinto durante varios días para obtener una variedad cremosa llamada Murcia al vino. Fuera de España se conoce con su nombre inglés: ***drunken goat*** (o cabra borracha). La mezcla del queso tierno con la manzana y las nueces crujientes resulta deliciosa en esta sencilla tapa-Mezcla la manzana, el queso, el cebollino y las nueces en un bol. Añade el aceite de oliva y el vinagre y mézclalo todo. Sálalo a gusto y sírvelo.

Los consejos
De José
Puedes cortar el queso en bastoncitos para hacer esta ensalada visualmente más interesante. También puedes variar el aderezo usando vinagre de jerez en lugar del vinagre de sidra, cuyo sabor es más afrutado

Queso Idiazábal marinado al romero

Para 4 personas

3 dientes de ajo

1/2 kg de Idiazábal (véanse los consejos), cortado en cubitos de 2 cm

1 cucharada de pimienta negra en grano

1 hoja de laurel

3 ramitas de romero fresco

1 ramita de tomillo fresco

1 taza y 1/2 de aceite de oliva virgen extra

El Idiazábal, el queso vasco por excelencia, se hace con leche de oveja y normalmente ahumado, lo que le da un sabor y un aroma inusuales. Para muchos, es el mejor queso español. El marinado hace el queso muy jugoso y sabroso. Es una tapa que se ve en muchos bares de toda España porque es fácil de preparar y conserva bien el queso.

Pon los dientes de ajo en una tabla de cortar y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina.

Mezcla todos los ingredientes en un bol grande, empapando bien el queso en el aceite y las hierbas.

Cubre el bol y déjalo toda la noche a temperatura ambiente. Clava los cubitos de queso en palillos y sírvelos en un plato.

Los consejos
De José
Si no encuentras Idíazábal, no te preocupes: esta receta sale bien con cualquier queso semicurado. También puedes añadir las hierbas que más te gusten. Seguro que te queda riquí-

Queso manchego con pan con tomate

Para 4 personas

2 tomates maduros grandes (unos 125 g)

4 rebanadas de pan de pueblo costado

Aceite de oliva virgen extra al gusto

Sal al gusto

4 lonchas (de unos 50 g) de manchego

El manchego es sencillamente el queso regional más popular de España. Además, es uno de los más versátiles: puedes servirlo como cubito pinchado en un palillo o en rodajas muy finas sobre pan; puedes rallarlo sobre un plato de arroz o cortarlo en lonchas para acompañar al dulce de membrillo como postre. También es el queso español de mayor distribución fuera de España. Esta sencilla tapa es una variación del clásico pan con tomate (véase la página 36).

Receta tradicional

Corta los tomates por la mitad y unta el pan con ellos hasta que no quede carne. Tira la piel.

Riega el pan con aceite de oliva —tan generosamente como quieras— y sálalo a tu gusto. Coloca una loncha de queso sobre el pan, echa un chorrito de aceite por encima y sírvelo.

Receta moderna

Corta los tomates por la mitad. Pon un rallador sobre un bol grande. Pasa la parte abierta de los tomates por el rallador hasta que hayas rallado toda la carne. Tira la piel.

Añade el aceite de oliva al tomate rallado (sé generoso). Sálalo al gusto.

Esparce el puré de tomate por el pan tostado con la ayuda de una cuchara. Pon una loncha de queso encima, añade un chorrito de aceite y sírvelo.

Mel i mató

Para 4 personas

125 g de almendras

2 cucharadas de nueces

1/2 taza de azúcar

1/4 de taza de aceite de oliva ligero

24 Frambuesas lavadas

1/4 kg de queso fresco, tierno y sin sal (tipo requesón), en rodajas de 1 cm de grosor

4 cucharadas de miel

Katheríne McLeod tiene una quesería en Marshall (Virginia) donde prepara una gran selección de quesos orgánicos. Mi favorito es uno de los más sencillos: un queso fresco de leche de vaca que les encanta a mis hijas. Se parece al *mató* (requesón), el queso blanco que hacen los monjes del monasterio de Montserrat, cuajado con una hierba especial que crece en las montañas. (El queso no es lo único que hace excepcional a este monasterio: también se encuentra en él una de las pocas imágenes europeas de la Virgen negra, la *Moreneta.)* Además, estas montañas son *el* lugar de nacimiento de una de las mejores mieles europeas.

Calienta el horno a 95 grados.

Pon las almendras y las nueces en una placa de horno y ásalas durante 6 o 7 minutos. Saca del horno las almendras y, con un rodillo de amasar o la base de un cazo pesado, rompe las nueces en trozos pequeños. Reserva las nueces y doce almendras.

Combina el resto de las almendras, el azúcar y el aceite de oliva en una batidora. Bátelo hasta obtener una salsa muy fina. Resérvala.

Pon doce de las frambuesas en un colador de malla fina y colócalo encima de un bol. Presiona las bayas con una cuchara para extraer un puré fino y que las pepitas queden en el colador; después, tira las pepitas.

Para servirlo, riega cada plato con un poco de la salsa de almendras y un poco del puré de frambuesas en zigzag. Pon una loncha de queso en el centro y vierte la miel por encima del queso hasta cubrirlo. Espolvoréalo con el resto de las nueces. Dispón el resto de las frambuesas alrededor del queso y sírvelo.

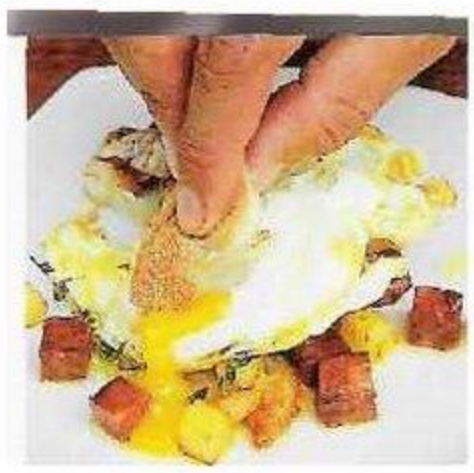
las frambuesas de esta receta.

Los consejos de José

Puedes utilizar cualquier tipo de baya —arándanos,

Los consejos de José

Sirve este plato con mucho pan para mojar en el aceite y en la yema blanda del huevo: lo mejor del plato.



Huevos fritos con chorizo y patatas

Para 4 personas

2 dientes de ajo

3 cucharadas y 1 taza de aceite de oliva virgen extra

2 patatas, peladas y cortadas en cubitos de medio centímetro

1 ramita de tomillo Fresco

Sal al gusto

2 chorizos, cortados en cubitos de medio centímetro

4 huevos grandes

Sal marina al gusto

Los huevos con chorizo son una combinación típica. La versión moderna de esta receta incluye patatas y un toque de tomillo fresco. La clave de esta tapa reside en la técnica especial, aunque sencilla, de freír los huevos: al volver el huevo en una pequeña sartén de aceite de oliva caliente, se crea una forma perfectamente cerrada y redondeada, crujiente por fuera y tierna por dentro. Cuando pruebes los huevos fritos así, nunca más volverás a comer un huevo frito plano y demasiado hecho como los de antes.

Pon los dientes de ajo en una tabla de cortar y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Calienta las tres cucharadas de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Añade el ajo y rehógalo durante un minuto o hasta que esté ligeramente dorado. Añade los cubitos de patata y fríelos, sacudiendo la sartén con movimientos circulares aproximadamente cada minuto hasta que la patata esté ligeramente dorada (unos 4 minutos). Agrega la ramita de tomillo y saltéala durante otro minuto. Añade sal al gusto. Pon el chorizo en la sartén y dóralo (1 o 2 minutos). Aparta la sartén.

En una sartén pequeña, calienta la taza de aceite de oliva restante a fuego vivo hasta que alcance unos 190 grados (mídelo con un termómetro de cocina).

Casca un huevo en un vaso. Inclina la sartén hacia un lado para que el aceite forme una especie de pequeña piscina. Vierte con cuidado el huevo en el aceite caliente. Con una cuchara de madera, echa el aceite por encima del huevo dos o tres veces. Estará listo en sólo 30 segundos. Pásalo a un plato con la ayuda de una espumadera y sazónalo con un poco de sal marina. Repite el procedimiento con el resto de los huevos, uno por uno. El resultado serán unos huevos fritos redondos, en lugar de los típicos huevos planos.

Cubre una bandeja de servir con los cubitos de chorizo y patata. Pon los huevos encima, sazónalos con un poco de sal marina y sírvelos inmediatamente.

Revuelto de espárragos trigueros

Para 4 personas

8 espárragos trigueros

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (y más para regar)

1 cebolleta tierna pequeña, pelada y picada

Sal al gusto

2 huevos grandes

1 cucharada de nata líquida

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de mantequilla

4 yemas de huevo de codorniz

Sal marina al gusto

Esta estupenda tapa de desayuno admite una decena de variaciones: pruébala con setas, cebolletas o beicon. El sabor fresco y la textura ligeramente crujiente de los espárragos contrasta estupendamente con la cremosidad del huevo batido, que a mí me encanta comer bastante líquido.

Corta las yemas de los espárragos y resérvalas. Parte los tallos con las manos (se parten por donde termina la carne dura y empieza la parte tierna del espárrago). Descarta los extremos duros y corta la parte tierna de los tallos longitudinalmente en lonchas finas. Resérvalos.

Calienta una cucharada del aceite de oliva en un cazo mediano a fuego medio. Añade la cebolleta y saltéala hasta que esté tierna (unos 2 minutos); procura no quemarla.

Añade las yemas y los tallos de los trigueros y sálalo al gusto. Rehógalos durante 2 minutos. Retira la sartén del fuego y apártala.

En un bol mediano, bate los huevos con la nata hasta que la mezcla quede ligera y suave. Añade el perejil y sal al gusto.

Combina la cucharada de aceite de oliva restante y la mantequilla en una sartén y caliéntalo a fuego vivo hasta que la mantequilla empiece a espumar. Añade el huevo batido con la nata, remuévelo batiéndolo un poco más y deja que se haga durante 30 segundos. Los huevos quedarán hechos pero líquidos y cremosos.

Reparte los huevos en cuatro platos y echa por encima los trigueros y la cebolleta rehogados. Pon una yema de huevo de codorniz cruda en cada plato, encima de los espárragos. Sazónalo con sal marina, rocíalo con aceite de oliva y sírvelo.

Los consejos de José

Si no te gusta la idea de servir una yema de huevo de codorniz cruda, siempre puedes mezclarla con los huevos de gallina en la sartén (pero hazlo fuera del fuego). Asegúrate de que tienes cerca un buen *pan para mojar el huevo líquido.*

Flan al estilo de mi madre

Pana 6 personas

1/2 taza más 3/4 de taza de azúcar

1/2 taza de mezcla a partes iguales de leche y nata líquida

1/2 taza de nata líquida

1 vaina de vainilla partida

1 tira de piel de limón

1 palito de canela

3 huevos grandes

2 yemas de huevo grandes

El flan de mi madre es imperfecto, pero me encanta. Como todas las buenas madres españolas, mi madre hace los flanes en un horno que se calienta demasiado, algo que genera burbujas de aire en un postre que debería ser perfectamente compacto y cremoso. Sin embargo, cada una de esas burbujas me recuerda las comidas dominicales de mi infancia, cuando mis hermanos y yo intentábamos tragarnos un flan de un solo bocado. Esta receta está inspirada en la de mi madre, pero los resultados son aún mejores.

Calienta el horno a 135 grados.

Para preparar el caramelo, pon media taza de azúcar en un cazo pequeño y empieza a calentarlo a fuego lento. Después de 5 o 6 minutos, verás que el azúcar comienza a dorarse. Sigue durante 7 u 8 minutos más, hasta que adquiera un color marrón oscuro. No dejes de remover el caramelo mientras se hace, para que no se queme.

Retira el cazo del fuego y añade con cuidado un tercio de taza de agua. El caramelo chisporroteará y humeará mientras se endurece. Vuelve a poner el cazo a fuego lento hasta que el caramelo se espese y adquiera la consistencia de un jarabe (unos 5 minutos). Retíralo del fuego y deja que se enfríe un poco. Después, con los dedos o con una espátula, unta de caramelo el fondo y los lados de cuatro moldes pequeños. Reserva los moldes.

Une la mezcla de leche y nata a la nata líquida en un cazo mediano. Añade la vainilla, la cáscara de limón, el palito de canela y los tres cuartos de taza de azúcar restantes. Ponlo a hervir a fuego medio-vivo y retira el cazo del fuego con el primer hervor.

En un bol, mezcla los huevos y las yemas de huevo. Incorpora la mezcla de leche y nata caliente a los huevos, batiendo enérgicamente. Vierte la mezcla en un bol y rellena los moldes con ella.

Coloca los moldes en una fuente de hornear profunda. Llena con cuidado de agua caliente la fuente hasta llegar aproximadamente a la mitad de la altura de los moldes. Mete la fuente en el horno durante 45 minutos. Después retírala y deja que se enfríen los moldes.

Guarda los flanes en el frigorífico toda la noche. Sírvelos fríos.

Los consejos de José

Si no quieres preparar el caramelo de la forma tradicional, usa miel. Calienta miel hasta obtener un líquido de consistencia espesa y color marrón oscuro. Unta los moldes del mismo modo que lo harías con el caramelo y continúa con la receta.

Huevos de codorniz con huevas de trucha

Para 4 personas

Para el aderezo

2 cucharadas de yogur natural

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharada de vinagre de jerez

1 cucharada de cebollino picado

Sal al gusto

Para los huevos

4 rebanadas de pan blanco sin corteza

1 cucharada y 1/2 de aceite de oliva virgen extra

8 huevos de codorniz

Sal al gusto

4 cucharadas de huevas de trucha o de salmón (véanse los consejos)

Los consejos de José

Si tu presupuesto te lo permite, puedes reemplazar las huevas de trucha por las de cualquier otro pescado (por ejemplo, por unas de buen caviar iraní).

En mis restaurantes, mis clientes a menudo me preguntan si esta tapa es. típica española. Bueno, no del todo. Sin embargo, el pan y los huevos **son** la base de muchas dietas en todo el mundo, incluida la española. Lo **que** vamos a hacer con esta receta es presentar los huevos y el pan juntos **de** una forma creativa. No olvides que lo que hoy es moderno será tradición mañana.

Para preparar el aderezo, mezcla el yogur, el aceite de oliva, el vinagre y el cebollino en un plato pequeño. Añade sal al gusto y resérvalo.

Con un molde de recorte circular de 5 cm de diámetro, corta un círculo del centro de cada rebanada de pan. Aparta las rebanadas y tira los círculos recortados.

Calienta un cuarto de cucharada del aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Dora una rebanada de pan por un lado (aprox. 1 minuto). Dale la vuelta al pan. Echa una gota de aceite en el agujero central y casca dos huevos de codorniz en él. Añade un poco de sal y haz los huevos durante 1 minuto o hasta que la clara esté hecha, dejando la yema líquida. Con una espátula, saca con cuidado los huevos y el pan de la sartén y ponlos en un plato. Repite el procedimiento con el pan, el aceite y los huevos de codorniz restantes.

Con una cuchara, añade al pan las huevas de trucha alrededor de los huevos y el aderezo de yogur por encima de éstos. Sírvelo inmediatamente.

Tortilla de atún de almadraba

Para 4 personas

4 cucharadas de aceite de oliva de una lata de atún o de anchoas

1/4 de cebolla grande, pelado y cortada en láminas finos

100 g de atún fresco (véanse los consejos)

Sal al gusto

6 huevos grandes

2 cucharadas de cebollino picado

Sal marina al gusto

Aceite de oliva virgen extra para negar

1/2 cucharadita de Piñones de cebollino para adornar (opcional)

Los consejos de José

Si no quieres ser tan innovador, compra un buen atún de lata en lugar de atún fresco: así es como lo he hecho yo siempre. Lo importante es que el atún sea de excelente calidad. Puedes servir esta tortilla con el huevo líquido o darle la vuelta con la ayuda de un plato y hacerla por el otro lado un minuto más antes de remataría con el atún.

De niño, mi bocadillo favorito para el recreo era uno que me hacía mi padre por la mañana temprano con una tortilla de atún en aceite enlatado. La tortilla iba acompañada de tomate fresco, entre dos rodajas de pan tostado regadas con aceite de oliva. Cuando me mudé a Estados Unidos, me costaba creer que fuera más fácil encontrar atún rojo fresco de extraordinaria calidad que una buena lata de atún. Hace relativamente poco que ha empezado a venderse en los supermercados estadounidenses el atún español de la mejor calidad en lata o frasco. Por eso empecé a hacerme la tortilla con atún fresco, usando el aceite de oliva de una lata de anchoas por su aroma especial. Es un sabor antiguo con un planteamiento moderno.

Calienta dos cucharadas del aceite de oliva de la lata de atún en una sartén pequeña a fuego medio. Añade la cebolla y rehógala hasta que esté tierna (unos 4 minutos). Retira la cebolla y resérvala.

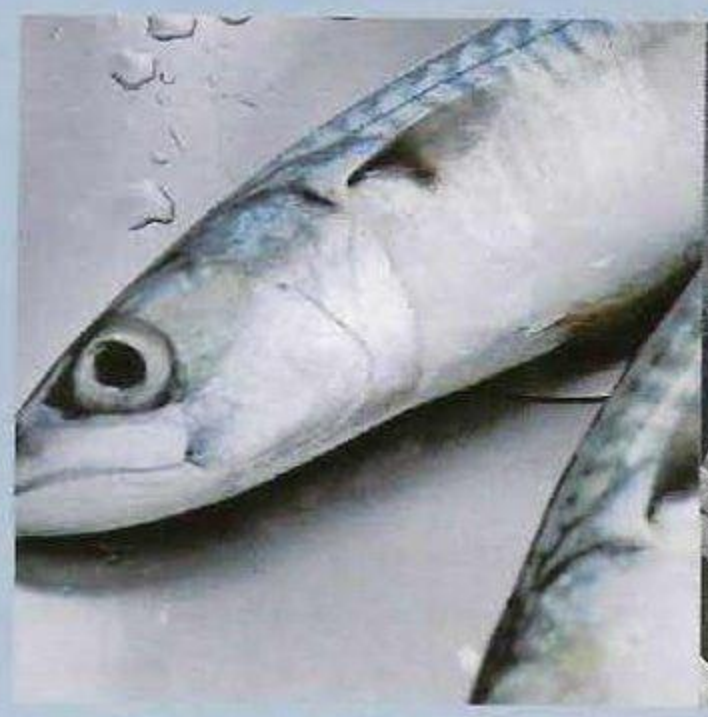
Vuelve a poner la sartén al fuego, súbelo al máximo y añade una cucharada del aceite. Agrega el atún, sazónalo con sal al gusto y rehógalo durante 20 segundos por cada lado. Retira el atún de la sartén, córtalo en rodajas de medio centímetro de grosor y apártalas.

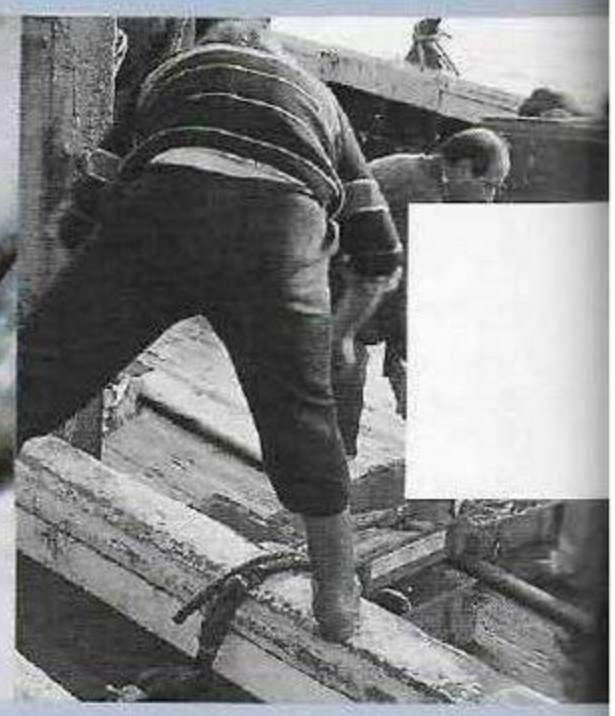
Casca los huevos en un bol y bátelos un poco con un tenedor. Añade una cucharada del cebollino picado, la cebolla salteada reservada y un poco de sal.

Vierte una cuarta parte del huevo batido en una sartén y remuévelo. Baja el fuego al mínimo y cocínalo durante 1 minuto. Cuando la tortilla empiece a cuajar, pásala a un plato; la parte superior deberá estar aún líquida. Repite el procedimiento con el resto del huevo batido para hacer tres tortillas más.

Sirve las tortillas con la parte líquida hacia arriba y las rodajas de atún encima. Sazona las rodajas de atún con un poco de sal marina. Riega todo el plato con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, esparce por encima el resto de cebollino picado y las flores de cebollino y sírvelo inmediatamente.

pescado





capítulo 12

Recetas	Vinos recomendados
Merluza en salsa verde con almejas «Juan Mari Arzak»	Lusco, D.O. Rías Baixas (Albariño)
Caldo de pescado	Fillaboa, D.O. Rías Baixas (Albariño)
Rape con romesco	Clos Martinet, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon)
Besugo a la sal	Milmanda, D.O. Conca de Barberà (Chardonnay)
Lubina a la donostiarra	Aurus, D.O. Rioja (Tempranillo)
Fritura de pescado	Manzanilla La Gitana, D.O. Jerez (Palomino)
Salmón al estilo de Asturias	Pujanza Norte, D.O. Rioja (Tempranillo)
Huevas de pescado shad en vinagreta	Jané Ventura Brut Nature, D.O. Cava (Xarel·lo/Macabeo/Parellada)

pescado

Nada abre el apetito español tanto como el pescado, Las pescaderías españolas son sorprendentes —incluso en las ciudades más pequeñas— y un pescado recién capturado puede hacer sonreír al cocinero más experto. Una vez vi a Pedro Subijana —cocinero de dos estrellas en la guía Michelin— salir de un restaurante a última hora de la noche con una gran sonrisa bajo su bigote daliniano: se iba a casa con tres calamares frescos recién capturados metidos en una bolsa de plástico verde. El despliegue más asombroso de pescado fresco —que inspira tanto a los cocineros profesionales como a los domésticos— es el del corazón de mi querido mercado de La Boqueria, en Barcelona. En el centro del mercado, en un círculo de puestos empapados de hielo, se encuentra un refulgente escaparate de plateados, azules, rojos y rosas: todos los tesoros comestibles procedentes del mar. Nunca olvidaré una excursión a La Boqueria con mi amigo Rick Tramonto, del restaurante Tru, en Chicago. Compramos uno de cada, y nos gastamos más de mil euros en una captura marina ecléctica (muchas de las piezas aún vivitas y coleando), que empaquetamos en tres enormes neveras. Había pulpos pequeños, gambas de Palamós (sin duda, las mejores del mundo), merluza, navajas y pepinos de mar (exclusivos de Cataluña). Nos metimos en la cocina a las siete de la tarde, y a las dos de la mañana aún estábamos cocinando.

Cuando los españoles vamos a Estados Unidos, una de las primeras cosas que decimos es que el pescado norteamericano no es tan sabroso como el nuestro. Tengo que discrepar La costa norteamericana produce también un pescado extraordinario y, como en Estados Unidos hay tantos grupos étnicos, es fácil encontrar pescaderías sensacionales. Por ejemplo, en la modesta ciudad de Centreville, en Virginia, hay mercados coreanos fantásticos. Del mismo modo, pueden encontrarse mercados portugueses excelentes en Nueva Jersey. Yo compro los erizos de mar, la merluza y el rape más frescos —perfectamente comparables a los españoles— en A&H, en Bethesda (Mary-

land), una tienda propiedad de dos españoles, mis amigos Alfonso y Herminio Martínez. Actualmente, incluso pueden comprarse angulas —exquisitez típicamente española— en el estado de Mame. Con la ayuda de estos mercados étnicos y estos proveedores especializados, puedes reproducir los platos más típicos de la cocina española desde cualquier otra parte del mundo, y, con un poco de imaginación, crear además unos cuantos platos nuevos.

Merluza en salsa vende con almejas «Juan Mari Arzak»

Para 4 personas

8 almejas

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo pequeño, pelado y picado

1 pizca de harina

Sal al gusto

1/2 kg de merluza (véanse los consejos), con piel y cortada en 4 trozos

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada y 1/2 de vino blanco seco (como un albariño de Galicia)

La revolución moderna de la cocina española empezó con un puñado de cocineros vascos dispuestos a hacerse oír, Su líder era Juan Mari Arzak propietario del restaurante Arzak (de tres estrellas Michelin) en San Sebastián. Este plato representa lo mejor de la cocina vasca, y Juan Mari es el mejor. Ejemplo de un cocinero humilde, amigo de sus amigos y con un gran corazón. ¡Gracias, Juan Mari!

Pon a hervir un litro de agua en un puchero grande. Mete cuatro almejas en el agua hirviendo durante 5-10 segundos, justo hasta que veas que se abren un poquito. Sácalas del agua y repite la operación con las otras cuatro. Mientras las sostienes sobre un bol para recoger su jugo, saca las almejas de la concha con un cuchillo mondador. Reserva las almejas y el jugo.

En una cacerola de barro o metal lo suficientemente grande como para que quepa el pescado holgadito, calienta el aceite de oliva a fuego lento. Añade el ajo y rehógalo hasta que parezca que baila en el aceite, pero no dejes que se dore (unos 45 segundos). Añade la harina.

Echa un poco de sal por encima del pescado y ponlo en la cacerola con la piel hacia abajo. Añade el perejil. Cocínalo durante 3-4 minutos, agitando la cacerola con movimientos circulares o moviendo los trozos de pescado en círculos con una cuchara. Dale la vuelta a la merluza y repite el proceso. Se trata de calentar el pescado muy lentamente a baja temperatura.

Añade las almejas, el jugo de las almejas y el vino. Cuécelo durante otros 4 minutos, sin dejar que el líquido hierva en ningún momento. La gelatina natural del pescado emulsionará con el aceite y creará una salsa verde, ligera y sutil. Añade sal al gusto y sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Si no encuentras merluza, puedes usar bacalao. No olvides mantener una temperatura de cocción baja durante todo el proceso; la temperatura baja y el movimiento continuo permiten que el aceite, el vino y los jugos naturales del pescado emulsionen y produzcan esa delicada salsa.

Caldo de pescado

Para 1 1/2 litros

Las espinas de un besugo entero (véanse (os consejos). incluida la cabeza, bien lavada

4 ramitas de perejil Fresco

1 cebolla, pelada y *partida* por la mitad

1 puerro, bien lavado y sin las hojas exteriores

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 taza de vino blanco seco

En todas las marisquerías de la costa española, el caído de pescado es el denominador común. Se utiliza para la sopa de pescado, para la paella y como base de muchos guisos típicos.

Pon tres litros de agua en un puchero grande, añade las espinas de pescado y déjalo hervir. Con un cacillo, retira la espuma blanca que se forma en la superficie (así el caldo quedará más limpio y claro).

Baja el fuego al mínimo y añade el resto de los ingredientes, incluidos el aceite y el vino. Cuécelo todo a fuego lento durante 25-30 minutos, desespumando cuando sea necesario.

Retira el puchero del fuego y deja reposar el caldo durante 10 minutos; después, cuélalo. Guárdalo en el frigorífico o en el congelador (como máximo, una semana) hasta que lo necesites.

Los consejos de José

Puedes sustituir el besugo por lubina, pero no utilices un pescado azul como el atún. Si no encuentras espinas de ningún tipo, compra medio kilo de mejillones y cuécelos a fuego lento durante sólo 4 o 5 minutos con los demás inquedará un maravilloso

Rape con romesco

Para 4 personas

1 filete de 1/2 kg de rape

6 hojas de laurel

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (y más para regar)

Sal al gusto

Pimienta blanca al gusto

Salsa romesco (véase la página 95)

Tradicionalmente, el romesco era un guiso que hacían los marineros con la captura del día. Hoy es una salsa que se sirve a temperatura ambiente como acompañamiento de cualquier verdura e incluso de carnes. En esta receta la utilizamos con rape, pero puede usarse con cualquier pescado carnoso para lograr una obra maestra al romesco.

Examina el rape para asegurarte de que no quedan restos de membrana. Si queda alguno, quítalo con cuidado. Con un cuchillo afilado, realiza seis cortes poco profundos en el filete, con una separación de unos tres centímetros entre sí. Introduce una hoja de laurel por cada uno de los cortes.

Calienta las dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-vivo. Añade el rape y dóralo por ambos lados (3 o 4 minutos). Aparta el pescado para que se enfríe.

Cuando el rape esté frío, completa los cortes del filete para obtener medallones de unos tres centímetros de ancho. Sazona con sal y pimienta blanca. Con una cuchara, prepara un lecho de romesco en un plato. Pon los medallones encima, riégalos con aceite de oliva y sírvelos.

Los consejos de José

Puedes añadir un poco de aceite de oliva a la salsa romesco y servirla como aderezo de una ensalada de lechugas con el pescado a un lado. Es un entrante estupendo.

Besugo a la sal

Para 4 personas

1 kg y 1/2 de sal gorda

1 besugo (aprox. 1 kg y 1/4; véanse los consejos), destripado pero sin escamar

3 hojas de laurel

Sal marina al gusto

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de vinagre de jerez

Esta técnica es la forma más sencilla de cocinar un pescado entero, y de sorprender a los invitados de paso, porque es la única forma de capturar todo el jugo del pescado, Dentro de la carcasa de sal, el pescado se hace perfectamente, con lo que podemos ofrecer a nuestros invitados un sabor espectacularmente fresco (no salado).

Calienta el horno a 190 grados.

En un bol grande, mezcla la sal gorda con una taza y media de agua. Se trata de preparar una pasta húmeda que podamos moldear con las manos. Extiende la mitad de la pasta de sal por la base de una fuente de hornear y coloca el besugo encima. Pon las aletas superiores de lado y mete las hojas de laurel por el vientre del besugo. Cubre por completo el pescado con el resto de la pasta de sal.

Ásalo durante 27 minutos. Saca del horno la fuente de hornear y deja reposar el pescado enfundado en sal 5 minutos. Después, con un tenedor y una cuchara, abre el lateral de la corteza de sal. La mitad superior de la sal (convertida en un cascarón duro) saldrá fácilmente.

Con un cuchillo, corta por debajo de la cabeza hasta la espina central y realiza un corte longitudinal siguiendo la columna del pez. Con la ayuda de un tenedor, retira la piel. Lo que encontrarás debajo es la carne jugosa del besugo. Con un cuchillo, separa la carne de las espinas. Sala el besugo y riégalo con el aceite de oliva y el vinagre de jerez. Sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Puedes utilizar róbalo o lubina en lugar de besugo; éstos son los únicos tipos de pescado que recomiendo para este plato. Un pescado de un kilo y medio tarda unos 30 minutos en hacerse al horno. Estos tiempos son muy precisos. Cuando hayas preparado este plato unas cuantas veces, sabrás cuáles son los tiempos idóneos para tu horno.

Lubina a la donostiarra

Para 4 personas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo, pelado y cortado en láminas finas

1 guindilla (o cualquier otro pimiento seco picante) partida por la mitad

1 filete de lubina de 250 g (véanse los consejos)

1cucharadita de vinagre de jerez

1/2 cuchanadita de perejil picado

Sal al gusto

Este plato es muy típico del País Vasco, donde el pescado se cocina con carbón vegetal, después se filetea y se cubre de pimiento picante, vinagre y ajo. Este tipo de aderezo se llama «donostiarra». Asar un pescado entero al carbón vegetal no está al alcance de todos; la adaptación que proponemos es bastante más sencilla y rápida. Su autor es Lluís Cruanyes, uno de los mejores restauradores españoles de la pasada década de los noventa. Lluís, que me dio mi primera oportunidad en Nueva York, solía llamar a esta técnica «Robespierre», en honor al infame líder de la Revolución francesa. Supongo que lo hizo por las rodajas.

Calienta el **grill** o la parrilla a temperatura alta.

En una sartén, calienta dos cucharadas del aceite de oliva 5 fuego medio. Añade las láminas de ajo y dóralo (aprox. 1 minuto), procurando que no se queme. Añade la guindilla y retira la sartén del fuego. Resérvalo.

Unta el fondo de una fuente de hornear con la cucharada de aceite restante. Con un cuchillo afilado, corta el pescado en rodajas diagonales de medio centímetro de grosor. Dispón las rodajas de pescado en la fuente sin que se monten unas sobre otras.

Pon la fuente bajo el grill durante 1 minuto como máximo, lo justo para que el pescado se haga pero no pierda la humedad. Sácalo del grill y riégalo con el vinagre. Cúbrelo con la mezcla de ajo, guindilla y aceite. Espolvoréalo con el perejil, añade sal *al* gusto y sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Puedes usar lenguado, platija e incluso salmón en lugar de la lubina.

También puedes cortar previamente el pescado y guardar las rodajas en el frigorífico de forma que estén listas para cocinarlas en un periquete.

Fritura de pescado

Para 4 personas

1 l de aceite de oliva virgen extra

1 platija entera (de 1/2 kg; véanse los consejos).

escamada

Sal al gusto

Pimienta blanca al gusto

2 tazas de harina

1 limón, partido en cuatro trozos

La fritura es una técnica de cocina típica de Andalucía, la tierra de los olivares, las aceitunas y el aceite de oliva. Hice la mili con la Armada española en Cádiz, donde pude comprobar de primera mano las maravillas de la fritura andaluza. Mi receta favorita era un bocadillo de calamares fritos con mayonesa, que comprábamos cuando no teníamos dinero para otra cosa Hace cinco años, con la ayuda de mi buen amigo Caries Abellán, fui a un restaurante diminuto llamado Alhucemas en Sanlúcar la Mayor, cerca de Sevilla. Durante tres o cuatro horas, comimos el mejor pescado y marisco frito que he probado jamás. Ahí mismo entendí la importancia de defender la tan calumniada fritura; algo que no había disfrutado tanto desde que era marinero, hace ya muchos años.

En una cazuela pequeña y profunda, calienta el aceite a 180 grados (mide la temperatura con el termómetro de cocina).

Mientras se calienta el aceite, córtale la cabeza al pescado. Realiza un corte de lado a lado de la columna y parte el pescado en trozos de tres centímetros y medio de ancho. Pon los trozos sobre papel de cocina para que absorba la humedad sobrante. Sazona cada trozo, incluidas la cabeza y la cola, con mucha sal y un poco de pimienta blanca.

Pon la harina en un plato y reboza el pescado (por ambos lados). Sacude la harina sobrante de cada trozo.

Pon dos trozos de pescado en la sartén, con cuidado de que no salpique. Verás burbujas y oirás el chisporroteo de la fritura. Después de un minuto, dale la vuelta. Fríelo durante otro minuto, hasta que se dore, y saca los trozos del aceite. Colócalos sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Espera 30 segundos entre lotes de pescado para asegurarte de que el aceite vuelve a alcanzar una temperatura de 180 grados, y repite la operación con el resto.

Dispón el pescado en el plato y sírvelo inmediatamente, con las rodajas de limón.

Los consejos de José

Si no encuentras platija, puedes sustituirla por róbalo rayado o lubina. Si no quieres cortar el pescado tú mismo, pídele al pescadero que te lo prepare como te indicamos. Si se te dan bien los palillos de ensartar, úsalos para dar la vuelta al pescado en el aceite: es casi como hacer tempura, que tiene mucho en común con la fritura española. Los trozos de pescado fritos no deben quedar muy aceitosos, sino crujientes por fuera y tiernos por dentro.

Salmón al estilo de Asturias

Para 4 personas

1 lomo de salmón (de unos 125 g), sin piel

2 manzanas golden

2 cucharadas y 1/2 de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharada de mantequilla sin sal

Sal al gusto

1 cucharada de vinagre de sidra

3 bayas de enebro

30 g de huevas de salmón

30 g de queso de cabrales (o cualquier otro queso azul bueno), cortado en cubitos

1 cucharada de cebollino picado

Sal marina al gusto

Asturias, mi región natal, es la zona más hermosa de España (al menos, para mí): el mar, las montañas, el pescado, los quesos, las manzanas, las castañas... El rey de la gastronomía asturiana es el salmón silvestre, que sube por las aguas de ríos como el Sella para poner sus huevas. Mí tío Gelín vive en Naves, uno de los pueblos más pequeños y bonitos del mundo. Gelín, como mi abuelo, Ramón, es un ávido pescador. Todos los años, espera ansioso la temporada del salmón silvestre. Cuando Gelín captura un salmón (algo raro, dada la escasez), es un día de gozo y celebración. Este plato no es típico de la región, pero contiene cuatro de los ingredientes principales de la comida asturiana: el salmón, las manzanas, la sidra y el queso de cabrales.

Calienta el horno a 160 grados. Corta el salmón en cubos de medio centímetro, ponlos en un plato, tápalos con film transparente de cocina y mételos en el frigorífico.

Pon una de las manzanas en un cuadrado de papel de aluminio con media cucharada del aceite de oliva y la mantequilla. Envuelve la manzana en el papel de aluminio y ásala hasta que esté tierna (unos 20 minutos). Retira el papel de aluminio y deja que la manzana se enfríe un poco. Después, quítale la piel y el corazón. Pon la manzana en un plato y, con un tenedor, aplástala hasta obtener un puré. Añade sal al gusto y resérvalo. Pela la otra manzana, córtala en cubitos de medio centímetro y ponlos en un bol.

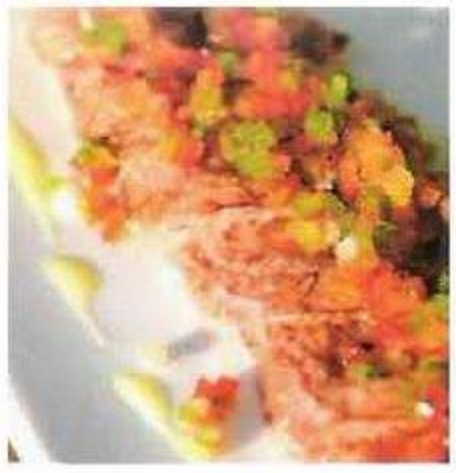
En otro bol, mezcla el vinagre de sidra con las otras dos cucharadas de aceite de oliva y un poco de sal. Aplasta las bayas de enebro con la parte plana de un cuchillo y añádelas al aderezo.

Mete los cubitos de salmón en el aderezo y déjalos marinar durante 10 minutos; después, retira el salmón y reserva el aderezo.

Extiende una capa fina del puré de manzana en una bandeja de servir. Pon los cubos de salmón marinado encima. Cúbrelos con los cubos de manzana fresca y las huevas de salmón y esparce el queso por encima. Riégalo todo con el aderezo, espolvoréalo con el cebollino, añade sal marina al gusto y sírvelo.

Los consejos de José

Si no te gusta el pescado crudo, puedes untar el salmón en el aderezo y pasarlo por la plancha durante unos segundos antes de servirlo con el puré de manzana, el queso y el cebollino. También puedes preparar el mismo plato con salmón ahumado.



Huevas de pescado shad en vinagreta

Para 4 personas

1 bolsita de huevas de sábalo (aprox. 1/4 kg; véanse los consejos)

1 cucharada de sal (y más sal al gusto)

1 tomate maduro

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre de jerez

1/2 pimiento verde, despepitado y cordado en cubitos

1/2 pimiento rojo, despepitado y cortado en cubitos

1 cebolleta, pelada y picada

1 cucharada de cebollino picado

Si hay algo que simboliza claramente los ingredientes de temporada en Estados Unidos son las huevas de pescado shad. Todas las primaveras aparecen sin falta en las pescaderías. A los españoles nos encanta comer huevas de distintos pescados, pero para mí, las huevas de shad son el ingrediente esencial de entre los pescados estadounidenses. En Estados Unidos se usa como sabor del Nuevo Mundo preparado al estilo del Viejo Mundo. Refrescantemente sencillo.

Lava las huevas de shad con cuidado debajo de un chorro de agua fría, procurando no romper la membrana.

Pon a hervir dos tazas de agua en un cazo mediano y añade una cucharada de sal. Mete las huevas en el agua y cuécelas durante 30 segundos. Después, tapa el cazo, retíralo del fuego y apártalo durante 3 minutos. En esta fase, las huevas deben estar medio hechas, con el interior aún rosa. Sácalas del agua y resérvalas. (Si prefieres que las huevas estén bien hechas, déjalas en el agua un par de minutos más.)

Con un cuchillo afilado, haz una incisión en forma de «x» en la base del tomate. Mételo en un bol grande de agua caliente limpia durante 10 segundos. Escúrrelo y quítale la piel y las pepitas. Corta la carne en cubitos de medio centímetro.

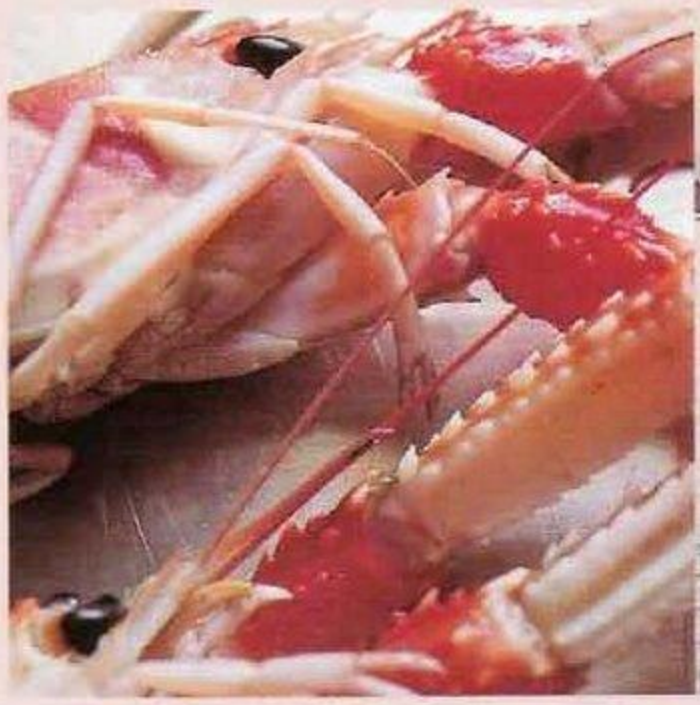
Mezcla el aceite y el vinagre en un bol mediano y sazónalo con sal al gusto. Añade los cubitos de pimiento, los cubitos de tomate y la cebolleta picada y remuévelo.

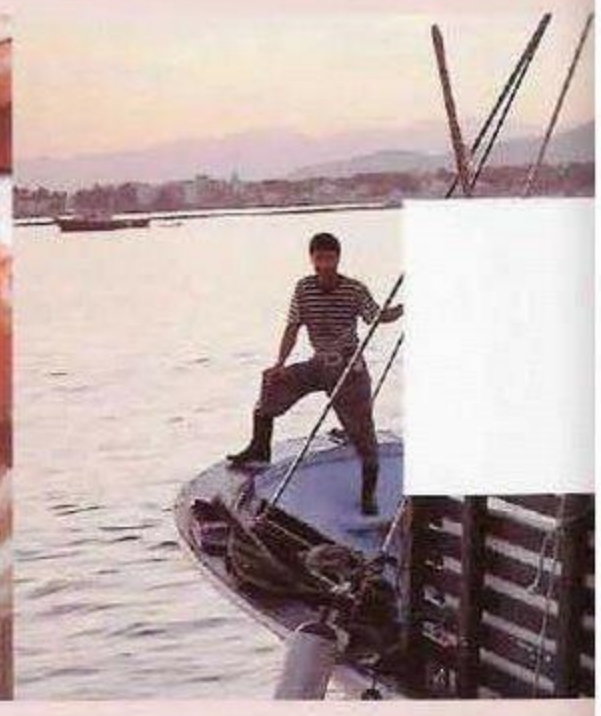
Corta las huevas de sábalo en rodajas de un centímetro de grosor. Disponlas en un plato y cúbrelas con el aderezo. Esparce el cebollino por encima, añade sal al gusto y sírvelas.

Los consejos de José

Busca huevas de pescado. Vienen por pares, pero sólo necesitarás una bolsita para esta tapa. Una vez hechas, puedes retirar la membrana si lo prefieres. Si no te gustan las huevas de pescado o no las encuentras, puedes usar el mismo aderezo con gambas o carne de cangrejo cocidos.

marisco





capítulo 13

Recetas

Mejillones al vapor

Calamares en su tinta

Bogavante a la pallega

Txangurro

Almejas en salsa verde a la marinera

Ensalada de mejillones en vinagreta de tomate

Fritura de cangrejo blando

Rossejat

Vinos recomendados

Emilio Roja. D.O. Ribeiro (Treixadura)

Traslanzas. D.O. Cigales (Tempranillo)

Gran Feudo Imperial Brut Gran Reserva

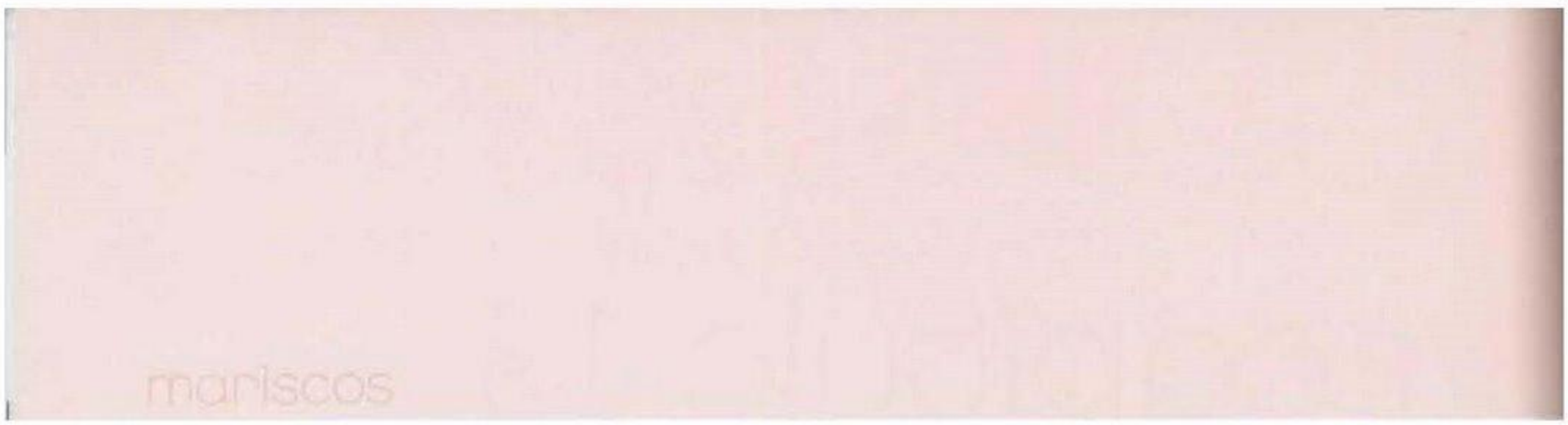
Txomin Etxaniz. D.O. Getariako Txakolina (Hondarribi Zuri)

Morgadio. D.O. Rias Baixas (Albariño)

Gran Feudo Rosado. D.O. Navarra (Ga

Viña Godeval. D.O. Valdeorras (Godello

Viña Sol. D.O. Penedès (Parellada)

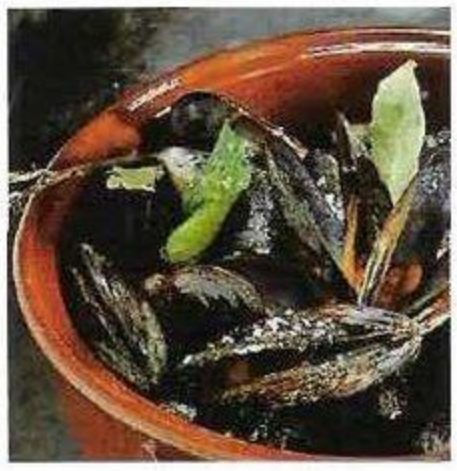


Los españoles nunca nos ponemos de acuerdo sobre qué gambas son las más sabrosas. Esto supone un problema para los que preparamos tapas españolas fuera de España, porque es difícil encontrar exactamente las mismas especies de marisco que habitan en las costas españolas. Con los años he logrado importar algunas de las criaturas más características de nuestra cocina, como las cigalas o los carabineros —esos sabrosos gambones rojos—. Por desgracia, no todos los cocineros estadounidenses tienen la misma suerte, aunque ellos tienen un marisco extraordinario que puede sustituir perfectamente al nuestro, como los cangrejos azules de Chesapeake, que yo utilizo para preparar el popular *txangurro* vasco. Para los ligeros y sabrosos mejillones al vapor, uso mejillones de la isla del Príncipe Eduardo, en el golfo de San Lorenzo (Canadá), que en realidad son más dulces que los que tenemos en España. Después, están los sorprendentes cangrejos blandos de la costa Este. Desde el pulpo y los calamarcitos locales hasta las gambas del golfo de México, la enorme variedad del marisco estadounidense puede ayudar a cualquier cocinero norteamericano a preparar tapas españolas en Estados Unidos.

Llevo años defendiendo el marisco estadounidense por una sencilla razón: su calidad es asombrosa. Sin embargo, da igual que el marisco sea excelente si lo cocinamos demasiado. Hasta el mejor de los mariscos, el más fresco, puede estropearse por unos segundos de cocción de más. Los mejillones deben cocerse sólo hasta que se abran; el bogavante, hasta que la carne esté traslúcida. En el caso de las almejas, basta con calentarlas: si las cocinamos demasiado, quedan correosas y pierden su prístino sabor a mar.

No hay nada que me guste más que el marisco fresco a la plancha, pero ésa no es la única forma de probar el mejor marisco. En un bar diminuto llamado Quimet i Quimet, ubicado en un callejón de un barrio barcelonés, se puede comer el mejor marisco del mundo, y directamente de la lata. Es donde mi amigo Quim Pérez prepara la más in-

creíble selección de tapas en el espacio mas pequeño imaginable, tras la barra. Entre las variedades de atún y pimientos, o caviar y escabeche, se encuentra una de las mejores tapas que conozco: un plato de berberechos en su jugo, recién sacados de la lata. Aparte de ser un gran cocinero de tapas, Quim se enorgullece de saber dónde encontrar los mejores alimentos en conserva, sobre todo las latas de marisco. Con su textura suave, su sabor dulce y su inconfundible aroma de mar, los berberechos de Quim son lo que los alimentos enlatados deben ser: los mejores ingredientes conservados para cuando realmente se necesiten. Por suerte, no es necesario vivir en Barcelona para comerlos.



Mejillones al vapor

Para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/2 kg de mejillones (unos 24), muy bien lavados

1 hoja de laurel fresco

Sal marina al gusto

Para mí, lo mejor de comer mejillones es llegar al fondo de la olla. Cuando se sumerge la cuchara en esos jugos deliciosamente salobres es cuando realmente se saborea la esencia de los mejillones. De hecho, el sabor de unos buenos mejillones me enloquece. Recuerdo que, de joven, cuando trabajaba en El Bullí, nos íbamos a pescar mejillones en una barquita que teníamos atracada en la playa, cerca del restaurante. De nuestro éxito en el mar dependía que los mejillones estuvieran o no en el menú. Las cosas han cambiado mucho en El Bullí desde aquellos días; han pasado ya quince años.

Calienta el aceite en un puchero mediano a fuego vivo. Añade los mejillones y la hoja de laurel. Oirás el chisporroteo del agua cuando los mejillones húmedos entren en contacto con el aceite. Tapa el puchero con una tapa que cierre bien.

Agitando el puchero cada 10 segundos o así, haz los mejillones hasta que se abran las conchas (no más de 40 segundos): los mejillones se habrán cocido en su propio jugo. Añade sal marina a tu gusto y sírvelos inmediatamente, con mucho pan para untar el caldo.

Los consejos de José

No hay mejor forma de comer los mejillones que en su propio jugo, sin añadir nada, y dejando que salga a relucir su sabor natural. Sin embargo, si te sientes creativo, puedes añadir un poco de cebollino, un toque de zumo de limón, vino blanco, o incluso una cucharadita de mostaza. No olvides que, con frecuencia, la sencillez es la clave del éxito.

Calamares en su tinta

Para 4 personas

1/2 kg de calamares (véanse los consejos), limpios

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cebollas, peladas y cortadas en lonchas muy finas (unas 2 tazas)

1 diente de ajo, pelado

1 hoja de laurel

1/4 de pimiento verde (unos 100 g), despepitado y cortado en tiras pequeñas

1/4 de taza de vino blanco

1/4 de taza de tomate natural triturado de lata

1 taza de caldo de pescado (véase la página 584) o agua

3 cucharaditas de tinta de calamar (véanse los consejos)

Sal al gusto

De niño, nunca me divertía tanto como cuando mis padres volvían de la pescadería los sábados con calamares o sepia. Aparte del aspecto tan divertido de un calamar para un niño, me fascinaba limpiarlos. Les encontrábamos todo tipo de pescado en el estómago: nos costaba creer que una boca tan pequeña pudiera tragarse peces tan grandes. Desde que vivo en Estados Unidos, he comprado muchos calamares frescos, pero sólo una o dos veces les he encontrado peces en el estómago- ¿Será cierto que el mar se esté quedando sin peces o es que los calamares mediterráneos son mas voraces?

Si el cuerpo de los calamares es pequeño (entre cinco y ocho centímetros de longitud), déjalos enteros. Si son más grandes, córtalos en anillos de unos tres centímetros, o en triángulos: realiza un corte longitudinal en el lomo del calamar, extiende el calamar y ve cortando triángulos de las puntas.

Vierte el aceite de oliva en una cacerola pequeña y ponlo a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y el pimiento y rehógalo, removiéndolo de vez en cuando, hasta que la cebolla se caramelice (unos 30 minutos). La cebolla estará caramelizada cuando esté blanda, tierna y ligeramente dorada. Si la cebolla se oscurece demasiado o empieza a freírse, añade media cucharada de agua. De este modo, se hará igual por todas partes sin quemarse.

Añade el vino y redúcelo a la mitad (aprox. un minuto). Incorpora el tomate triturado y sofríelo durante unos 5 minutos o hasta que se haya reducido y se oscurezca su color. Vierte el caldo de pescado o el agua y déjalo hervir lentamente. Añade la tinta de calamar, remuévelo y retíralo del fuego.

Saca la hoja de laurel y tírala. Mezcla los ingredientes con una batidora de mano hasta obtener una salsa suave y homogénea.

Vuelve a poner la cacerola a fuego medio. Sala los calamares y añádelos a la cacerola. Deja que se hagan hasta que estén tiernos (de 15 a 20 minutos). Sírvelos inmediatamente.

Los consejos de José

Cuando vayas a la pescadería, dile al pescadero que quieres calamares frescos enteros. Los calamares congelados no están mal, pero no le dan el mismo sabor a este plato. Si los calamares son frescos y están enteros, encontrarás la tinta en el interior del calamar, en una bolsita.

Bogavante a la gallega

Este plato está inspirado en el clásico pulpo a la gallega, un plato muy sencilio de pulpo cocido, regado con aceite de oliva y espolvoreado con pimentón y sal gorda. Es un claro ejemplo de la sencillez de la cocina del norte de España. En nuestra receta utilizamos bogavante, que se cuece mucho más rápido que el pulpo. De hecho, es importante vigilar de cerca el tiempo de cocción para evitar que el bogavante quede correoso.

Para 4 personas

1 patata, pelada y cortada en cubos de un centímetro

1/4 de taza de sal gorda (y más al gusto)

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra (y más para regar)

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimienta negra en grano

1 bogavante (de aprox. 3/4 kg)

1 cucharadita de pimentón

Pon a hervir dos litros de agua en un puchero mediano. Añade los cubos de patata, el cuarto de taza de sal gorda, el cuarto de taza de aceite de oliva, la hoja de laurel y la pimienta negra en grano. Hiérvelo durante 8 minutos o hasta que las patatas estén tiernas. Añade el bogavante al puchero y cuécelo durante 4 minutos.

Retira del puchero las patatas y el bogavante y escúrrelos. Quítale las pinzas al bogavante y corta la cola en 6 medallones.

Dispón el bogavante y las patatas en una bandeja de servir. Pasa el pimentón por un colador de malla fina y espolvorea el pulpo, golpeando suavemente el canto del colador para deshacer los grumos. Sazónalo con un poco de sal gorda, rocíalo con aceite de oliva y sírvelo.

Los consejos de José

Puedes utilizar esta técnica con cangrejos, gambas o incluso rape cortado en trozos grandes.

Txangurro¡

Para 4 personas

Para los cangrejos

2 cucharadas de sal marina

8 cangrejos (véanse los consejos) (aprox. 1 kg y 1/4 en bruto para obtener 150 g de carne) o 1 buey de mar

Para el relleno

6 tomates maduros

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo. pelado y picado

1/2 cebolla, pelada y picada

1/2 puerro, sólo la parte blanca, bien lavado y picado

1 guindilla (o cualquier otro pimiento seco picante)

2 cucharadas de coñac

1/4 de taza de txacolí(o cualquier otro vino blanco joven y fresco)

6 hojas de estragón fresco

Sal al gusto

Esta tapa está basada en un plato vasco relativamente moderno, que cada vez está más arraigado- A los vascos les encantan los bueyes de mar, y el *txangurro* se ha convertido en una especie de plato típico de la región. Para mí, la parte más frustrante de prepararlo es que rara vez termino de hacerlo. ¿Por qué? Porque me encanta comerme la carne de los cangrejos mientras los limpio.

Para preparar los cangrejos, pon a hervir tres litros de agua en un puchero grande y añade la sal marina. Cuando hierva el agua, echa los cangrejos dentro y deja que se cuezan durante 8 minutos. Después, escúrrelos y déjalos enfriar. A continuación, quítales las pinzas y las patas, procurando mantener la cáscara superior entera. Sobre un bol (de forma que los jugos caigan dentro), saca la carne de las pinzas, las patas y el cuerpo. Reserva los jugos y la carne de cangrejo. Con cuidado, limpia y reserva cuatro de las cáscaras vacías.

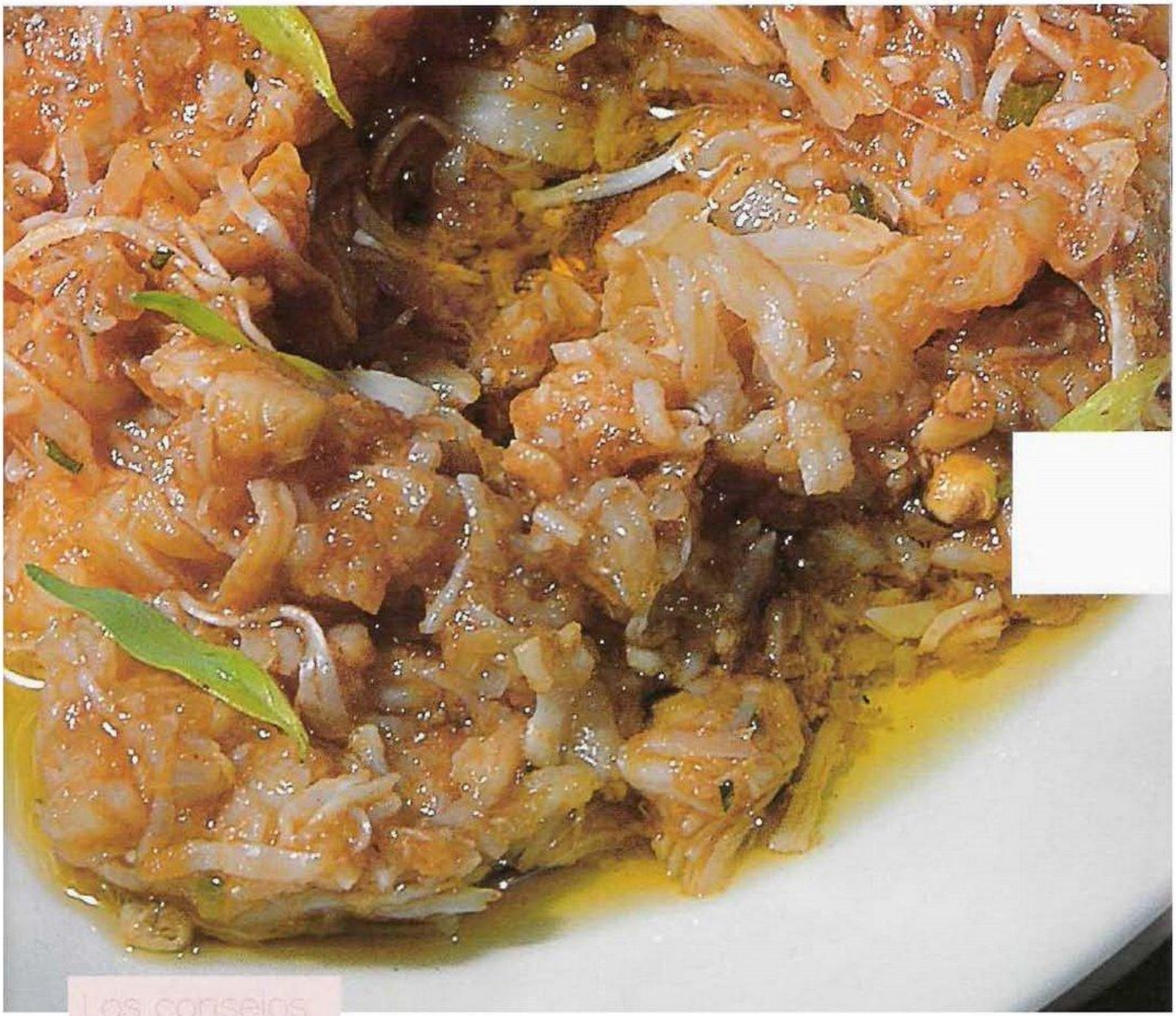
Para preparar el relleno, parte los tomates por la mitad con un corte longitudinal. Pon un rallador sobre un bol y ralla los tomates en el bol. Descarta la piel. Cuela la carne rallada para obtener dos tazas de puré de tomate. Resérvalo.

Calienta el aceite de oliva en un cazo mediano a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, añade el ajo y dóralo ligeramente (unos 30 segundos). Añade la cebolla y saltéala durante 2 minutos. Agrega el puerro y la guindilla, baja el fuego al mínimo y rehógalos hasta que la cebolla esté tierna (unos 15 minutos).

Añade el coñac y el vino y redúcelos a la mitad (aprox. 1 minuto). Añade el puré de tomate y sofríelo hasta que se espese y empiece a oscurecerse (unos 5 minutos).

Retira el cazo del fuego y añade la carne de cangrejo. Agrega los jugos de cangrejo y el estragón. Remuévelo para que se mezcle bien y añade sal al gusto.

Para servirlo, pon un cascarón de cangrejo en cada plato y re llénalo con la mezcla. Sírvelo con una cucharilla al lado.



Los consejos de José

Si no dispones de mucho tiempo, también puedes comprar los cangrejos ya limpios y cocidos, pero asegúrate de que no están sazonados y de que son muy frescos.

Almejas en salsa verde a la moderna

Para 4 personas

20 almejas, muy bien lavadas

1 cucharada de perejil picado

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de cebolla muy picada

1/2 diente de ajo muy picado (aprox. 1/4 de cucharada)

1 cucharada de vino blanco seco

Sal al gusto

La salsa verde es típica del País Vasco y suele servirse con merluza o bacalao. En esta receta actualizamos la salsa y la servimos con almejas, para simplificar el plato y hacerlo más sutil. Esta receta enfatiza la pureza de las almejas y evita el error común de dejarlas correosas.

Pon a hervir un litro de agua en un puchero grande. Mete cuatro almejas en el agua hirviendo, justo hasta que veas que empiezan a abrirse (de 5 a 10 segundos); después, sácalas inmediatamente. Repite la operación con el resto de las almejas.

Coloca un escurridor sobre un bol para recoger los jugos. Ponte encima del bol y, con un cuchillo, haz dos cortes en el canto de la concha de cada almeja para romper el músculo, con cuidado de no romper la propia almeja. Abre la concha y separa la almeja con el cuchillo o con una cucharilla. Ve poniendo las almejas sin concha en el escurridor. Cuando termines, tendrás un cuarto de taza de jugos de almejas.

Pon el perejil y el agua de las almejas en una batidora y bátelo hasta obtener un puré muy fino. Te quedará una deliciosa salsa verde. Resérvala.

Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Añade la cebolla y rehógala hasta que esté tierna (unos 3 minutos), pero no dejes que se queme. Añade el ajo y el vino, y hazlo hasta que el vino se evapore (20 segundos). Añade dos cucharadas de la salsa de perejil y rehógalo todo durante 1 minuto. El resultado deberá ser una salsa muy ligera. Sazónala con sal al gusto.

Para servirlo, coloca las almejas en un plato de sopa y cúbrelas con la salsa.

Ésta es la mejor técnica para cocinar las almejas, las ostras y cualquier marisco de concha y asegurarse de que no se hace demasiado ni queda correoso.

Ensalada de mejillones en vinagreta de tomate

Para 4 personas

Para el aderezo

1 tomate maduro

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharada de vinagre de jerez

Sal al gusto

Para los mejillones

1/4 kg de mejillones de roca (unos 15)

1 diente de ajo, pelado

1 taza de perejil, con tallos

Sal al gusto

En el pueblo costero gerundense de Roses —cerca de Cadaqués, donde vivió, creó y murió el gran Salvador Dalí—, el agua del mar es limpia y la costa estuvo en un tiempo cubierta de pequeños mejillones llamados mejillones de *roca*. Esos mejillones, que ahora escasean, son salados, jugosos y muy sabrosos.

Pon a hervir dos tazas de agua en un cazo pequeño. Llena un bol mediano de agua muy fría. Mete el tomate en el agua hirviendo y blanquéalo durante 10 segundos; después, escúrrelo inmediatamente y sumérgelo en el agua fría para detener el proceso de cocción. Cuando se haya enfriado ligeramente, quítale la piel, corta la carne firme en cubitos y apártalos. Aparta la carne más tierna del interior del tomate para utilizarla en la preparación del aderezo. Para ello, pon las dos cucharadas de carne de tomate tierna reservadas en una taza. Añade el aceite y el vinagre y mézclalo todo con una batidora. Añade sal al gusto y resérvalo.

Pon a hervir un litro de agua en un puchero grande. Mete cuatro mejillones en el agua hirviendo hasta que empiecen a abrirse (de 10 a 15 segundos). Sácalos del puchero y repite la operación con los demás mejillones. Coloca un escurridor sobre un bol, ponte encima del bol para recoger los jugos y, con un cuchillo, haz dos cortes en el canto de la concha para soltar el mejillón, con cuidado de no romperlo. Abre la concha y saca el mejillón, con el cuchillo o con una cuchara. Pon los mejillones en el escurridor para recoger los jugos. Cuando termines, tendrás un cuarto de taza de caldo de los mejillones. Reserva los mejillones. Echa el ajo y el perejil a una taza y añade los jugos. Con una batidora, mézclalo hasta obtener un puré. Añade sal al gusto y resérvalo.

Cubre el fondo de un plato de sopa con el aderezo de tomate. Pon los mejillones encima del aderezo. Con una cuchara, echa un poco de la mezcla de ajo y perejil alrededor de los mejillones. Esparce los cubitos de tomate crudo por encima y sírvelo.

Si quieres mejorar esta receta, puedes añadir cuatro «filetes» de semillas de tomate (véase la página 40). También puedes servir los mejillones en una de las dos mitades de la concha, cubiertos con el aderezo de tomate y la salsa de perejil. Genial para comérselo con los dedos.

Fritura de cangrejo blando

Para 4 personas

3 tazas de aceite de oliva virgen extra

2 cangrejos blandos medianos

Sal al gusto

Pimienta blanca al gusto

1/2 taza de harina

1 huevo grande, batido

1/2 taza de pan rallado

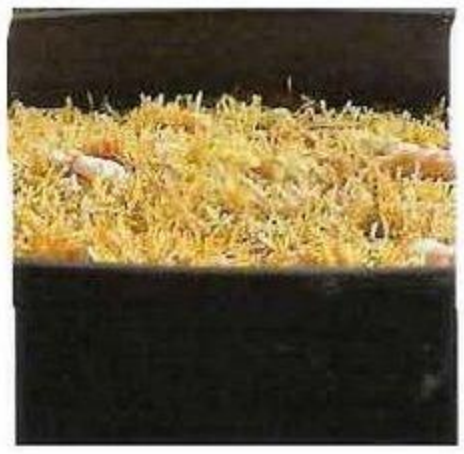
1 limón partido en cuatro trozos

El cangrejo blando es uno de los ingredientes más típicos de la cocina americana. Cuando llega el buen tiempo, los cangrejos azules empiezan a mudar el cascarón, desde Florida hacia el norte, por toda la costa Este. Durante unas cuantas horas mágicas, después de desprenderse de su viejo cascarón duro, los cangrejos están blandos y sedosos, y expuestos a los depredadores. En ese momento son capturados, se detiene el proceso de endurecimiento del cascarón y el cangrejo blando hace acto de presencia en los menús. Mis preferidos son los más pequeños, que son los que me resultan más tiernos. Casi se pueden comer en un par de bocados y, casualmente, son los más económicos, porque los grandes tienen mayor demanda.

En un cazo pequeño y profundo, calienta el aceite de oliva a 180 grados (mídelo con un termómetro de cocina). Con unas tijeras, quítale los ojos y la boca a uno de los cangrejos. Dale la vuelta y quítale los intestinos, en la parte inferior de la panza. Dale la vuelta, levántale las puntas e introduce las tijeras para sacarle los pulmones (parecen deditos peludos). Lava bien el cangrejo y ponlo sobre papel de cocina para que se escurra. Sazónalo con sal y pimienta blanca al gusto. Repite la operación con el otro cangrejo. Pon la harina en un plato y reboza el cangrejo por ambos lados. Sacude la harina sobrante. Después, moja los cangrejos en el huevo batido y sacude el exceso de huevo. A continuación, pásalos por el pan rallado. Cuando el aceite alcance una temperatura de 180 grados, pon uno de los cangrejos en la sartén, con cuidado de que no salpique. Verás burbujas y oirás el chisporroteo de la fritura. Después de un minuto, dale la vuelta al cangrejo. Fríelo durante otro minuto y sácalo del aceite. Pon el cangrejo frito sobre papel de cocina para que éste absorba el exceso de aceite. Espera 30 segundos para asegurarte de que el aceite recupera la temperatura de 180 grados y repite la operación con el otro cangrejo. Pon los cangrejos fritos boca abajo y córtalos por la mitad longitudinalmente. Es importante que los cortes por el lado del estómago para que el cangrejo conserve su forma. En cada plato, pon el medio cangrejo de pie sobre el lado plano. Sírvelos inmediatamente con un cuarto de limón cada uno.

Los consejos de José

En España sólo los encontramos congelados pero vale la pena probarlos.



Rossejat

Para 4 personas

1 taza de caldo de pescado (véase la página 184)

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

50 g de rape, cortado en cubitos de 1,5 cm

125 g de fideos finos (cabello de ángel), rotos en trozos de 2 cm

1 diente de ajo, pelado y muy picado

3 cucharadas de sofrito (véase la página 37), en puré

Sal al gusto

8 gambas medianas, peladas, sin venas y cortadas en trocitos de 1,5 cm

1/4 de taza de alioli (véanse las páginas 20 y 22), para servir

Si puedes comprar gambas con cabeza, pélalas y añade las cabezas y las cáscaras al caldo de pescado. Hiérvelas juntas durante 10 minutos para aumentar el sabor.

Si te gusta el cangrejo, corta uno en 6 trozos pequeños y úsalo en lugar de las gambas y el rape.

En toda Cataluña, y especialmente en Barcelona, hay muchos platos que utilizan la pasta de una u otra forma. Esta costumbre se remonta a cuando los catalanes invadieron regiones de Italia y se llevaron consigo algunos ingredientes italianos. Encontramos unos canelones estupendos, rellenos de cerdo y cubiertos de bechamel, y unas sopas típicas con pasta en forma de conchas. Pero el ***rossejat*** es el plato de pasta catatán más peculiar: en ninguna otra parte se cocina la pasta así. En Washington, Pepa León —diseñadora, pintora y gran amiga mía— hace el mejor ***rossejat*** que he comido desde que vivo en Estados Unidos. Prepara el caldo con marisco y el plato queda sabrosísimo.

Pon a hervir el caldo en un cazo pequeño. Cuando hierva, baja el fuego al mínimo.

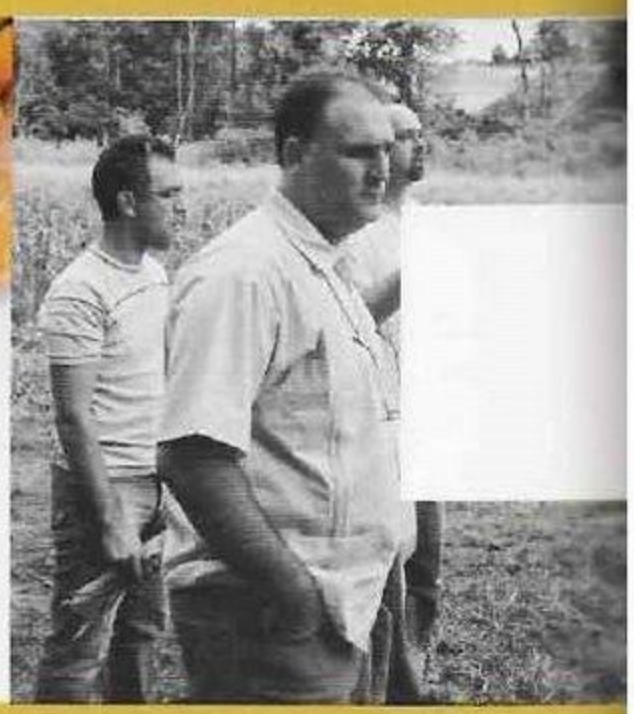
En una paellera o una cacerola mediana, calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego vivo. Añade el rape y saltéalo por ambos lados (unos 2 minutos). Retira el pescado y resérvalo.

Baja un poco el fuego y añade las otras dos cucharadas de aceite y la pasta. Rehógala, removiéndola constantemente con una cuchara de madera, hasta que se haya dorado (unos 10 minutos). Procura no quemar la pasta. Añade el ajo y saltéalo durante 1 minuto. Después, añade el sofrito y sube un poco el fuego. Incorpora el caldo caliente y añade sal al gusto.

Añade las gambas y los trozos de rape rehogados y remuévelo todo con una cuchara de madera. Verás que la pasta absorbe el líquido. No vuelvas a tocar la paellera. Deja que se haga durante 6 minutos, hasta que el líquido se haya evaporado.

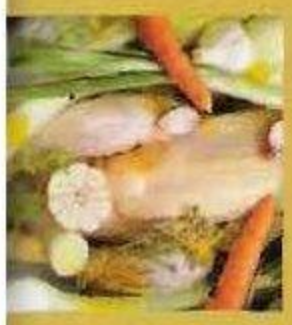
Retira la paellera del fuego y deja reposar el ***rossejat*** durante 3 minutos. Calienta el hornillo o el grill y coloca la cacerola debajo hasta que la pasta de la superficie se rice y se dore ligeramente. Después, retíralo y sírvelo inmediatamente, con la salsa alioli a un lado.

pollo



capítulo 14

Recetas	Vinos recomendados
Mar y montaña de pollo con bogavante	Cèlnia, D.O. Empordà-Costa Brava (Garnacha Blanca)
Pollastre amb samFaina	Mas La Plana, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc)
Pollastre amb samFaina a la moderna	Jean León, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc)
Caldo de pollo	Plácet, D.O. Rioja (Viura)
Pollo con frutos secos	Viña Real Oro (Cune), D.O. Rioja (Tempranillo)

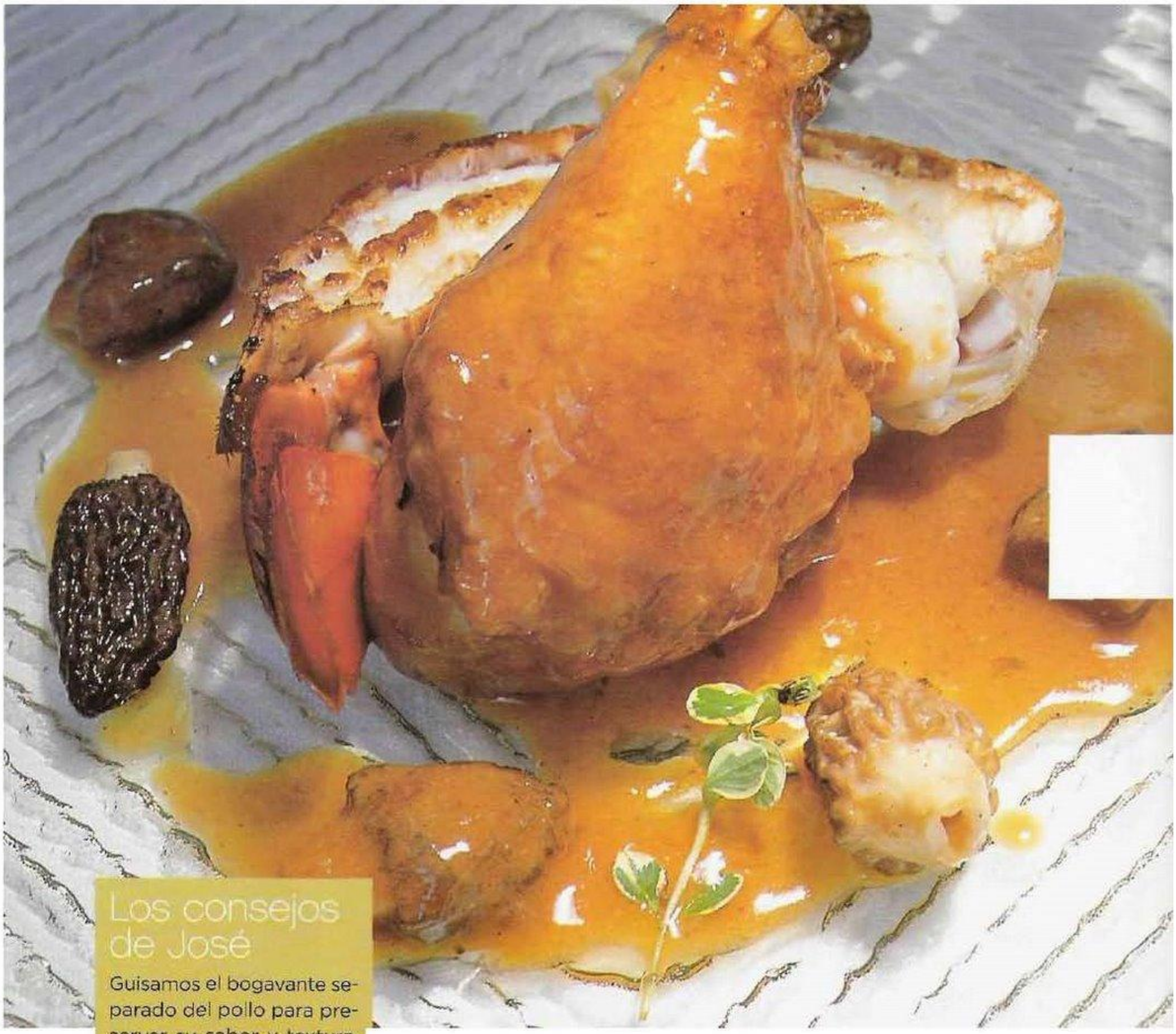


pollo

En muchos restaurantes españoles, los pollos —asados en hornos industriales cuyo olor inunda las calles— se venden como comida rápida. Por su parte, tampoco el caldo de pollo tiene rival. Prácticamente todos los libros de cocina, independientemente de su país de origen, proponen el uso del caldo de pollo en alguna de sus recetas. Este libro no es una excepción. A mí, la parte que más me gusta del pollo es una normalmente olvidada: la «ostra». Hoy en día, estamos tan acostumbrados a ver el pollo troceado —en muslos, contramuslos, pechuga o hígados— que a menudo pasamos por alto los placeres de un pollo entero. Las «ostras» de pollo me fascinan. Se encuentran en la base de la espalda del pollo, en la intersección del muslo y la columna. Es la pieza más jugosa y grasa del animal, y nunca se vende por separado en los supermercados. Las paso por la sartén rápidamente y las devoro yo solo.

Sin embargo, los pollos que compramos hoy nos plantean importantes desafíos. Hay una frase típica que refleja perfectamente la insulsez de los pollos de producción masiva que encontramos en innumerables supermercados: «Este pollo no sabe como los de antes.» Los pollos de antes tenían una carne más oscura y sabrosa que los que se venden ahora. Afortunadamente, empezamos a entender por qué el pollo solía reservarse para los domingos o las ocasiones especiales. Entre los pequeños agricultores del enormemente popular mercado de Dupont Circle en Washington, se encuentra Bev Egglestone de EcoFriendly Foods, que cría pollos a la antigua usanza (al aire libre y alimentados de grano natural) en su granja del valle de Shenandoah (Virginia). Gracias a productores como él y a los nuevos pollos de corral, podemos recrear el sabor de los platos españoles originales, como el pollo con bogavante.

Muchos estadounidenses se sienten orgullosos de su *surf and turf* (marisco y chuletón de ternera), un clásico de la cocina americana. Sin embargo, el tándem catalán (pollo y bogavante) es aún mejor, porque nosotros lo preparamos como guiso, en lugar de poner ambos alimentos el uno junto al otro en un mismo plato. Los sabores y las texturas se funden en este clásico sofrito catalán y demuestran que es el pollo —y no la ternera— el compañero ideal de cualquier ser marino.



Los consejos de José

Guisamos el bogavante separado del pollo para preservar su sabor y textura. Por eso es muy importante añadir los medallones justo al final del guiso; si no, se hacen demasiado. Usa los jugos del coral con moderación, porque son fuertes: la esencia del bogavante.

Mar y montaña de pollo con bogavante

Para 4 personas

1 bogavante (aprox. 3/4 kg)

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 muslos de pollo

1 ramita de tomillo fresco

Sal al gusto

Pimienta negra al gusto

100 g de setas silvestres limpias

1/2 cucharada de mantequilla sin sal

2 cucharadas de coñac

1/2 taza de sofrito (véase la página 37)

2 tazas de caldo de pollo (véase la página 222)

2 cucharadas de perejil picado

Uno de los rasgos más característicos de la cocina catalana es el gusto por emparejar la carne y el marisco. El pollo con bogavante es un ejemplo típico, además de una combinación perfecta de sabores y texturas.

Con un cuchillo afilado y trabajando encima de un bol, separa las pinzas de la cabeza; corta la cabeza y sepárala de la cola. Corta la cola en cuatro medallones siguiendo las líneas de los gajos. Rompe las pinzas con cuidado, procurando no estropear la carne. Coge la cabeza y descarta el saco membranoso. Retira el coral gris, mételo en una batidora y trabájalo hasta obtener una pasta homogénea. Cuélalo y resérvalo. Corta lo que quede de la cabeza en trozos y resérvalo junto con el jugo que obtengas. Calienta una cucharada del aceite en una sartén profunda a fuego medio-vivo. Añade los muslos de pollo y el tomillo. Sazónalos con sal y pimienta y saltéalos hasta que estén dorados (unos 8 minutos). Retira el pollo. Añade una cucharada de aceite y las setas y dóralas (unos 2 minutos). Retíralas.

Añade una cucharada de aceite y los medallones y las pinzas de bogavante. Rehógalos por ambos lados (unos 2 minutos). Retira el bogavante. Añade una cucharada del aceite restante y la mantequilla junto con los trozos de la cabeza del bogavante y sus jugos y saltéalo durante 2 minutos. Con una cuchara de madera, presiona la cabeza contra el fondo de la sartén y rompe la cáscara.

Añade el coñac y redúcelo a un tercio (unos 30 segundos). Después, añade el sofrito y guísalo durante 1 minuto. Incorpora el caldo de pollo y cuécelo hasta que se fundan completamente los sabores (de 10 a 15 minutos); desespuma cuando sea necesario.

Vierte el contenido en una batidora. Bátelo y échalo en la sartén. Añade el pollo. Baja un poco el fuego y guísalo hasta que el pollo esté hecho (unos 5 minutos). Añade los medallones, las pinzas y las setas. Déjalo al fuego hasta que el bogavante esté caliente (unos 2 minutos). El bogavante no debe hacerse demasiado. Añade sal al gusto. Retira la sartén del fuego e incorpora un poco del coral de bogavante batido. Espolvoréalo con perejil y sírvelo.

Pollastre amb samfaina

Para 4 personas

5 tomates maduros

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 muslos de pollo (unos 375 g)

Sal al gusto

Pimienta negra al gusto

2 dientes de ajo pelados

1 cebolla, pelada y cortada en trozos de medio centímetro

1/2 pimiento verde, despepitado y cortado en trozos de medio centímetro

1/2 pimiento rojo, despepitado y cortado en trozos de medio centímetro

1 calabacín mediano, cortado en cubitos de medio centímetro (aprox. 1 taza)

1 berenjena mediana, cortada en cubitos de medio centímetro (aprox. 1 taza)

1 hoja de laurel fresco

3 ramitas de tomillo fresco

2 cucharadas de perejil picado

Por todo el Mediterráneo, la mezcla de berenjena, tomate y calabacín es increíblemente popular y versátil. El pollo lo convierte en una gran tapa, sobre todo cuando se sirve con huevos fritos.

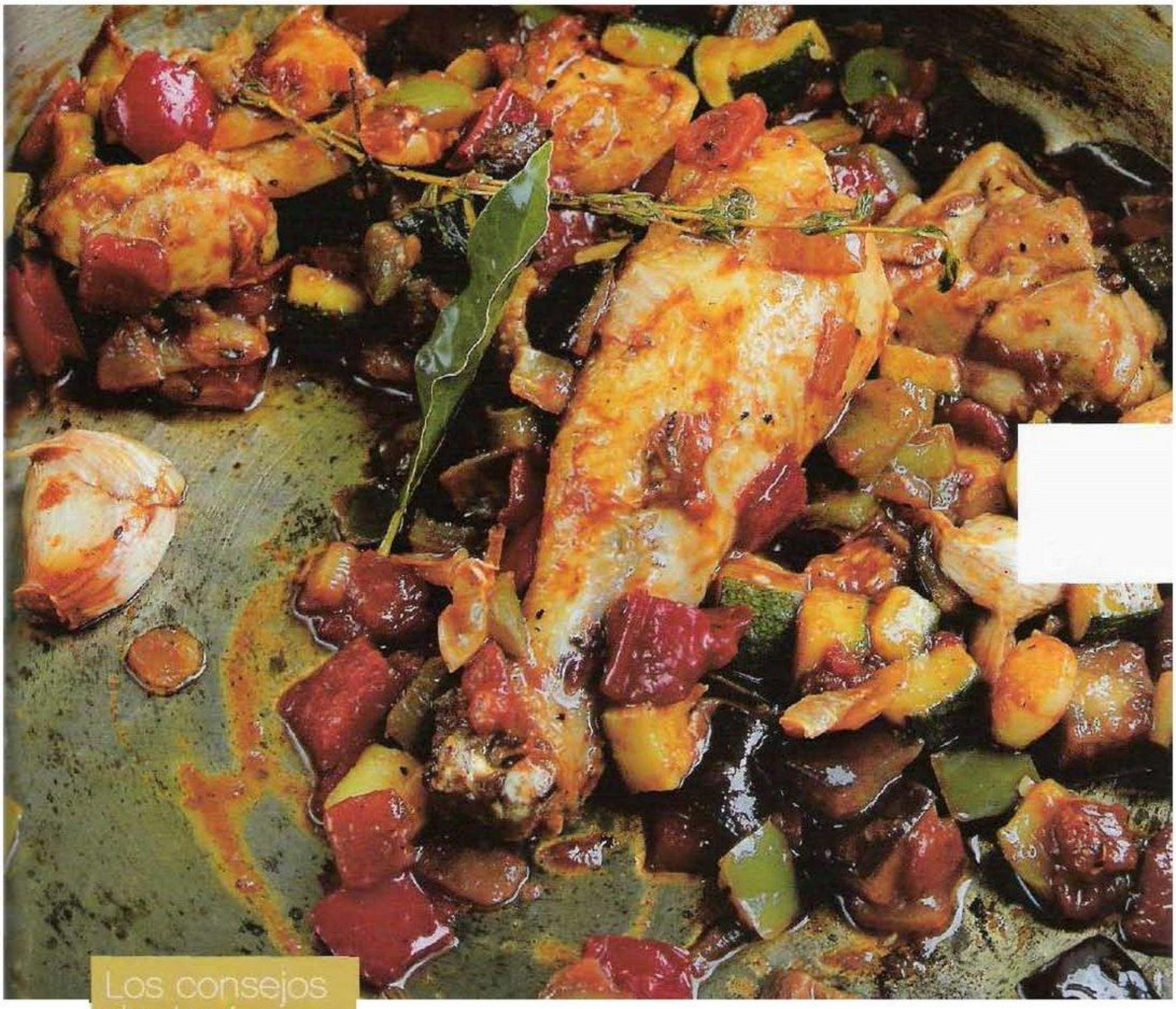
Con un cuchillo afilado, realiza un corte en forma de «x» en la base de tres de los tomates. Llena un bol grande de agua muy caliente y blanquea los tomates en el agua caliente durante 10 segundos. Escúrrelos y quítales la piel y las pepitas. Corta la carne en trocitos de medio centímetro y ponlos en un bol. Haz un puré con los otros dos tomates en una batidora y cuélalo. Aparta los trozos de tomate y el puré.

Calienta dos cucharadas del aceite de oliva en una sartén a fuego vivo. Cuando el aceite esté caliente, añade los muslos de polio, con la piel hacia abajo, y dóralos por todas partes (unos 2 o 3 minutos). No llenes demasiado la sartén: es necesario que los trozos de pollo estén bien separados para que se doren correctamente. Hazlos por lotes si es necesario. Sazónalos con sal y pimienta negra al gusto y resérvalos.

Añade las dos cucharadas de aceite de oliva restantes a la misma sartén y baja un poco el fuego. Pon los dientes de ajo en una tabla de cortar, y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Añade el ajo a la sartén y rehógalo hasta que se dore (unos 2 minutos). Añade la cebolla y rehógala hasta que esté tierna (unos 5 minutos). Añade el pimiento y rehógalo durante 4 minutos. Agrega el calabacín y rehógalo durante otros 4 minutos. Añade la berenjena y rehógala durante 6 minutos.

Agrega los trozos de tomate y el puré reservados y sofríelos hasta que el tomate se oscurezca (unos 8 minutos).

Vuelve a echar a la sartén el pollo dorado y añade el laurel y el tomillo. Guísalo durante 10 minutos o hasta que el pollo esté hecho por todas partes. Espolvoréalo con el perejil y sírvelo inmediatamente.



Los consejos de José

Si no dispones de mucho tiempo, prescinde de la salsa de tomate. También puedes prescindir de pelar los tomates y despepitarlos cuando prepares los cubitos de tomate.

Pollastre amb samfaina a la moderna

Para 4 personas

3 cucharadas y 1/2 de aceite de oliva virgen extra

2 muslos de pollo, deshuesados y cortados en cubitos de medio centímetro

Sal al gusto

1/4 de cebolla, pelada y cortada en trozos de medio centímetro (aprox. 1/2 taza)

1 diente de ajo, pelado y picado

1/2 pimiento verde, despepitado y cortado en trozos de medio centímetro (1/2 taza)

1/2 pimiento rojo, despepitado y cortado en trozos de medio centímetro (1/2 taza)

1/3 de calabacín, cortado en cubitos de medio centímetro (aprox. 1/3 de taza)

1/3 de berenjena, pelada y cortada en cubitos de medio centímetro (aprox. 1/3 de taza)

1 tomate maduro, cortado en cubitos de medio centímetro (aprox. 1/4 de taza)

Pimienta negra al gusto

1 cucharada de perejil picado

Ésta es una versión rápida del guiso típico catalán. El truco está en cortar meticulosamente todas las verduras en cubitos del mismo tamaño para que se hagan más rápido y la presentación sea perfecta. Esta tapa sabe tan bien como entra por los ojos.

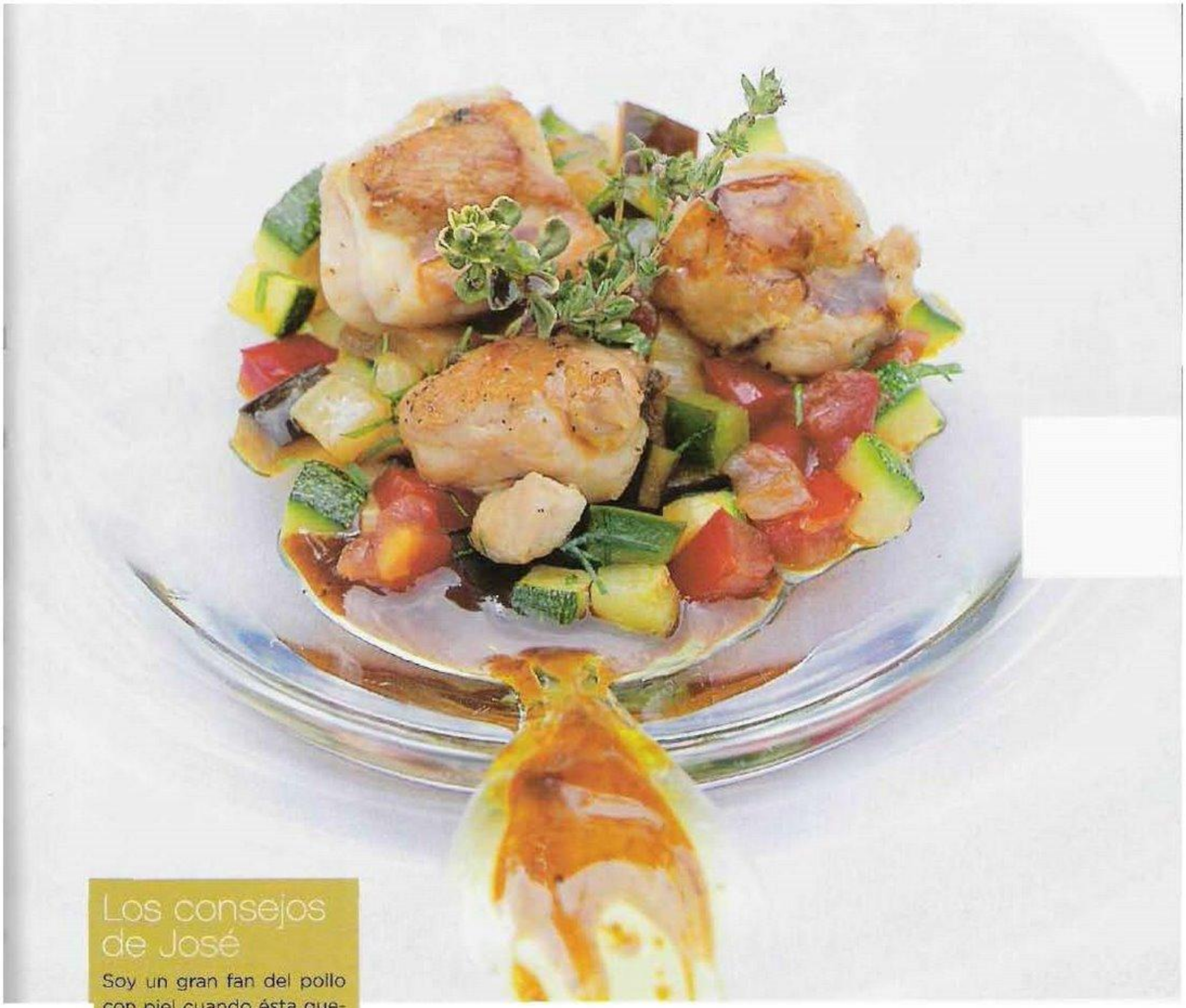
Calienta una cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade los cubitos de pollo y rehógalos rápidamente (aprox. 1 minuto). Procura no llenar demasiado la sartén para que el pollo no se cueza en lugar de rehogarse. Si es necesario, hazlo por partes. Añade la sal y aparta los cubitos de pollo rehogados.

En la misma sartén, calienta media cucharada del aceite a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y saltéalos durante un par de minutos, removiendo un poco para que se dore todo por igual.

Sube el fuego al máximo y añade media cucharada del aceite a la sartén; después, agrega el pimiento y saltéalo durante un par de minutos. Añade otra media cucharada de aceite a la sartén; después, agrega el calabacín y saltéalo durante 3 minutos. Por último, añade media cucharada de aceite a la sartén, agrega la berenjena y saltéala durante 3 minutos, hasta que esté tierna. Pasa las verduras a un bol, añade sal al gusto y resérvalas.

Añade a la sartén la media cucharada de aceite restante y agrega el tomate. Sofríelo durante 2 o 3 minutos. Vuelve a echar todas las verduras a la sartén y rehógalas durante 1 minuto para recalentarlas.

Vuelve a echar el pollo a la sartén y caliéntalo durante 20 segundos. Sazónalo con sal y pimienta al gusto, espolvoréalo con el perejil y sírvelo inmediatamente.



Los consejos de José

Soy un gran fan del pollo con piel cuando ésta queda doradita, pero si no te gusta, puedes quitarla y después cortar el pollo en cubitos. Puedes sustituir el pollo por cualquier otra carne: cerdo, ternera o incluso salchichas. Esta tapa es increíblemente versátil.

Caldo de pollo

Para unos 2 litros

1 pollo (aprox. 1 kg y 1/4; véanse los consejos), limpio

3 zanahorias peladas

2 cebollas, peladas y partidas por la mitad

1 puerro, bien lavado y sin las hojas exteriores

1 cabeza de ajos, sin la envoltura exterior y partida por la mitad

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de pimienta negra en grano

1 hoja de laurel

1 ramita de tomillo fresco

10 ramitas de perejil

Sal al gusto

Normalmente uso un pollo entero para preparar el caldo, porque mi mujer emplea la carne sobrante para muchos platos: en las croquetas en lugar del jamón o con mayonesa en una ensalada. También puedes mezclarlo con el caldo para obtener una deliciosa sopa de pollo.

Llena una olla con cuatro litros de agua y añade todos los ingredientes salvo la sal. Ponlo a hervir. Cuando el caldo empiece a hervir, se formará espuma en la superficie. Retírala inmediatamente con una cuchara para que el caldo quede lo más claro y limpio posible.

Baja el fuego al mínimo y déjalo hervir durante dos horas. Añade sal al gusto y retira el caldo del fuego. Cuela el caldo y guárdalo en el frigorífico durante un máximo de una semana, o en el congelador hasta que lo necesites.

Los consejos de José

Si no quieres comprar un pollo entero, siempre puedes comprar algunas partes, como las pechugas, los muslos o los contramuslos. Basta con que te asegures de que no están deshuesados: los huesos dan sabor al caldo.

Los consejos de José

Este plato también sale muy bueno con solomillo de cerdo o pata de cordero en filetitos.

Pollo con Frutos secos

Para 4 personas

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 muslos de pollo (aprox. 1/4 kg)

Sal al gusto

1 diente de ajo

1/2 cebolla, pelada y cortada en tiras finas

8 orejones

2 ciruelas pasas

1 cucharada de pasas

2 cucharadas de avellanas, sin cáscara y cortadas por la mitad

1cucharada de piñones

2 mitades de nuez, rotas en trocitos de medio centímetro

1 ramita de canela

2cucharadas de coñac

1/2 taza de vino dulce (por ejemplo, moscatel)

1 taza y 1/2 de caldo de pollo (véase la página 222)

1 cucharadita de cebollino picado

Hay muchas recetas en las que se combinan los frutos secos y la carne. Normalmente., se trata de guisos con tiempos de cocción prolongados y resultados deliciosos. Sin embargo, en el mundo moderno, conviene encontrar alternativas de preparación más rápida que respeten la tradición de la que provienen. La tapa que presentamos a continuación es estupenda: una receta moderna y rápida basada en la tradición catalana de cocinar carne con frutos secos.

Calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-vivo. Sazona los trozos de pollo con sal al gusto, ponlos en la sartén y dóralos (un par de minutos por lado). Sácalos de la sartén y resérvalos.

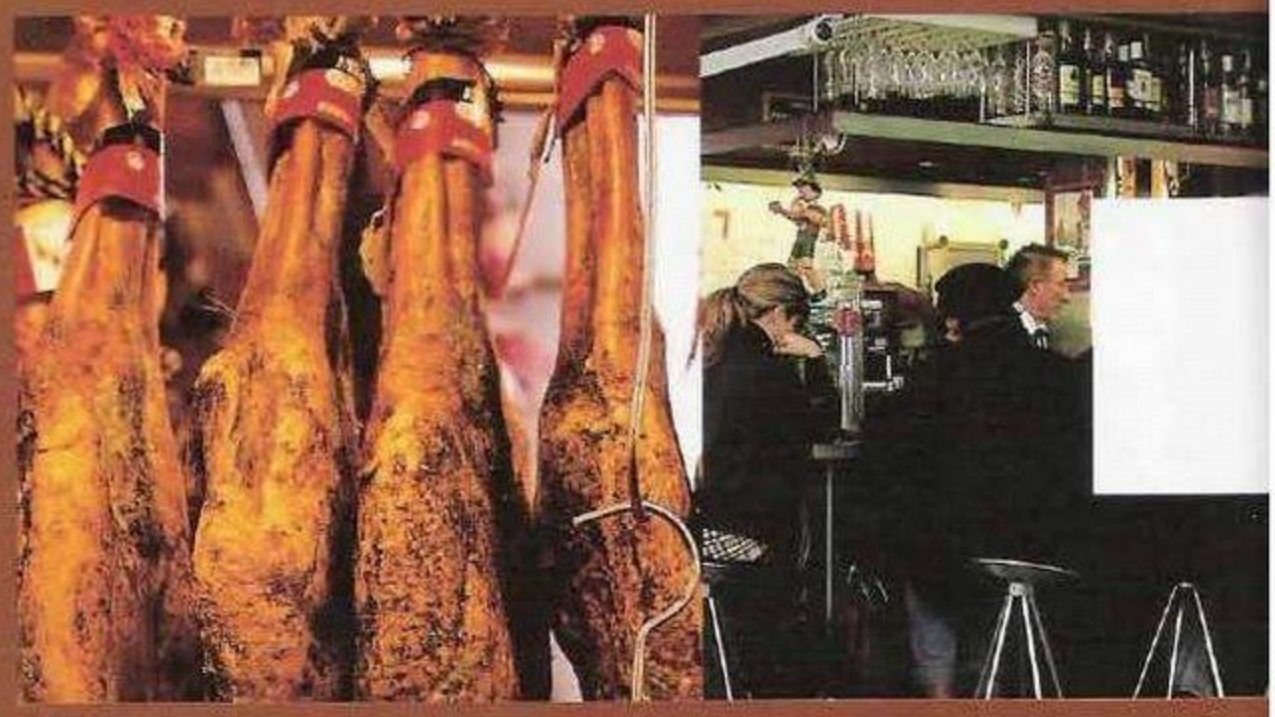
Pon el diente de ajo en una tabla de cortar y ábrelo apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Añade el ajo a la sartén y saltéalo a fuego medio durante 30 segundos. Añade las otras dos cucharadas de aceite y la cebolla. Saltéala hasta que esté caramelizada (unos 10 minutos). Si la cebolla empieza a quemarse, añade media cucharada de agua para que se siga haciendo de modo uniforme.

Añade los frutos secos, las nueces, la ramita de canela y el coñac y guísalo todo hasta que el coñac se reduzca a la mitad (unos 10 segundos). Añade el vino dulce y redúcelo durante 30 segundos.

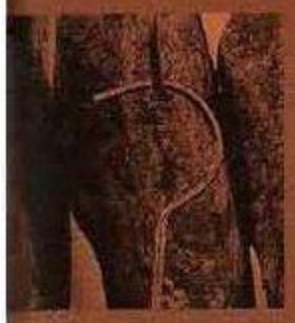
Vierte el caldo de pollo, remuévelo y déjalo cocer hasta que quede una salsita (unos 3 minutos).

Vuelve a poner el pollo rehogado en la sartén durante 30 segundos para que se caliente bien. Espolvoréalo con el cebollino picado y sírvelo.

cerdo

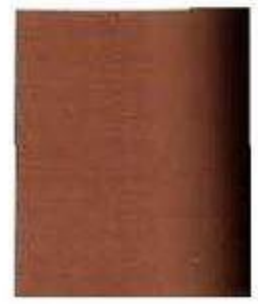


capítulo 15



Recetas	Vinos recomendados
Chorizo a la sidra	Finca La Estacada Selección Varietal, D.O. Castilla La Mancha (Tempranillo/Cabernet Sauvignon)
Trucha con jamón	Marqués de Vargas Reserva, D.O. Rioja (Tempranillo)
Croquetas de jamón serrano y pollo	*L'Alleu, D.O. Montsant (Garnacha)*
Botifarra amb mongetes del Ganxet «Daniel Patrick Moynihan»	Pasanau, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon)
Solomillo asado con manzanas	San Román, D.O. Toro (Tinto de Toro)
Higos con jamón	Hécula, D.O. Yecla (Monastrell)

cerdo



En una meseta alta rodeada por tres montañas se encuentra una localidad legendaria para los gastrónomos españoles. Guijuelo no es el pueblo más bonito de la provincia de Salamanca —está lleno de naves industriales—, pero sus calles estén plagadas de letreros que atraen a los visitantes a lugares donde pueden comer su producto más tamoso: el jamón ibérico de bellota, el mejor jamón del mundo. El jamón ibérico tiene tres rasgos distintivos: se hace con cerdos ibéricos, esos cerdos se alimentan de bellotas y el jamón sabe extraordinariamente bien. El jamón de Guijuelo, con tanto cuerpo como un buen Rioja y tan sabroso como un paté, es el caviar de los jamones

Sin embargo, entre los carteles publicitarios de casas jamoneras que inundan las calles de Guijuelo echará de menos uno. Frente a un edificio residencial, en un rincón tranquilo del pueblo, donde los vecinos tienden la colada en la calle, hay una nave de hormigón con contraventanas a los lados, No hay cartel en la fachada, nada que nos indique que es la sede de Joselito. El mejor jamón ibérico. En el interior, tras un par de oficinas, una sencilla puerta de madera se abre a una estancia oscura y cavernosa impregnada de un contundente aroma a jamón en fase de curación. Colgadas de las paredes y del techo, en varias hileras, se encuentran miles de patas de jamón, cada una con un cartelito marrón en el que está escrito el nombre del cliente que compra el jamón dos años antes de que llegue a su mesa. Joselito no necesita publicidad: tendré suerte si consigue hacerse con uno de sus jamones.

En su cocina, a dos manzanas de distancia, José Gómez Martín, el propietario de Joselito, nos cuenta lo que hace extraordinario un jamón ibérico. Cada cerdo vaga a sus anchas por una hectárea de tierra (unos 10.000 m^2), comiendo las bellotas que dan al jamón ese sabor tan peculiarmente rico y mantecoso. Desde la región de Extremadura en la que se crían, los cerdos viajan a Guijuelo, donde los matan, los salan, los curan y los maduran. Pero también las montañas que rodean

el pueblo son especiales. En los meses de invierno, José abre las ventanas del ala norte de su almacén por las que entra el aire frío de la montaña, que favorece los procesos de salazón y secado de la planta superior. En verano, abre las del ala sur del edificio para que el cálido aire estival madure los jamones. Por último, los jamones descansan en la oscuridad de la planta baja hasta que, dos años después, están listos para viajar a los mejores restaurantes de Europa.

Chorizo a la sidra

Para 4 personas

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

4 chorizos semicurados (de unos 50 g cada uno), en rodajas de medio centímetro

1 taza de sidra

Pan de pueblo, para servirlo

En enero de 2004, la revista estadounidense ***Food and Wine*** me invitó a escribir un artículo sobre mi región natal: Asturias. La idea era seguirme por esa maravillosa zona de España y mostrar a los lectores sus tesoros gastronómicos. Una de las recetas que seleccioné para ilustrar el artículo fue el chorizo a la sidra. El cerdo y las manzanas son, en sus variedades, los dos ingredientes típicos de la cocina asturiana. Además, hacen una excelente pareja.

Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Pon los chorizos en la sartén y hazlos hasta que estén ligeramente dorados por todas partes (unos 5 minutos).

Incorpora la sidra a la sartén y sube el fuego al máximo. Cuando empiece a hervir, baja un poco el fuego y déjalo cocer durante media hora, hasta que los chorizos estén tiernos y la sidra se haya reducido a unos dos tercios de taza.

Pon un chorizo en cada bol de sopa y cúbrelo con la sidra reducida. Sírvelo con un buen trozo de pan de pueblo.

Trucha con jamón

Para 4 personas

1 trucha (de aprox. 1/2 kg: véanse los consejos), con espinas

2 lonchas de jamón serrano

Una pizca de sal (y más al gusto)

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Éste es otro ejemplo de lo mejor de la cocina española: dos ingredientes básicos con una preparación mínima. El jamón añade salazón al pescado y la grasa del jamón da sabor al aceite en el que se cocina el pescado.

Quítale la cabeza y la cola a la trucha y descártalas. Ábrela por la mitad, mete dentro las dos lonchas de jamón y sazónala con sal por dentro y por fuera.

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Cuando empiece a humear, pon la trucha en la sartén y hazla durante 3 minutos. Con una espátula, dale la vuelta con cuidado y hazla un par de minutos por el otro lado.

Añade sal al gusto, corta la trucha en cuatro trozos y sírvela inmediatamente.

Los consejos de José

Si no encuentras trucha, busca rape; haz dos cortes en el lomo e introduce el jamón por ellos.

Sí no dispones de jamón serrano, un buen trozo de beicon ahumado servirá como sustituto. Fríe un poco el beicon antes de meterlo en el pescado. También puedes usar la grasa del beicon junto con el aceite de oliva para preparar el pescado.

Croquetas de jamón serrano y pollo

Para unas 36 croquetas

8 cucharadas de mantequilla sin sal (una barra)

1/2 cebolla, pelada y picada (aprox. 1/2 taza)

2 tazas y 1/2 de harina

4 tazas de leche entera

1/2 taza de jamón serrano picado

150 g de pollo, cocido y partido en hebras (el pollo sobrante de un caldo es perfecto)

1/2 cucharadita de sal

1 pizca de nuez moscada

2 huevos grandes, batidos

1 taza de pan rallado

2 cazas de aceite de oliva virgen extra

No conozco a ningún español al que no le encanten las croquetas. Además, es uno de esos platos que siempre sale mejor en casa. Sin embargo, hoy en día, muchos restaurantes de tapas ofrecen una gran variedad de croquetas con distintos rellenos. En mis restaurantes Jaleo son una de las tapas más populares, lo que demuestra que el buen gusto no tiene fronteras. Cuando mi hija Carlota invitó a toda su clase a Jaleo, sus treinta compañeros las devoraron.

Calienta la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio. Añade la cebolla y rehógala hasta que esté tierna (unos 5 minutos). Agrega una taza y media de harina y mézclalo todo enérgicamente durante 5 minutos para asegurarte de que la harina se hace bien (se dorará un poco). Incorpora la leche a la harina sin dejar de remover (durante unos 2 minutos) hasta que obtengas una bechamel espesa.

Añade el jamón y el pollo y espolvoréalo con la sal y la nuez moscada. Sigue cocinándolo durante otros 2 minutos. El resultado será una masa espesa que podrás moldear con las manos. Con cuidado, intenta hacer una bolita con un poco de masa. No debe quedar demasiado pegajosa. Si se te pega en las manos, haz un poco más la bechamel. Extiende la masa sobre una lámina de hornear y deja que se enfríe a temperatura ambiente.

Coge una cucharada de la masa de bechamel fría y amásala con las manos formando un pequeño cilindro del tamaño de un corcho de botella. Pasa el cilindro por la harina (la taza sobrante), después por el huevo batido y, por último, por el pan rallado. Repite esta operación con todas las croquetas.

En una sartén pequeña y profunda, calienta el aceite de oliva a 190 grados (mide la temperatura con un termómetro de cocina). Añade las croquetas en pequeños grupos y asegúrate de que quedan completamente cubiertas por el aceite. Fríelas hasta que estén doraditas (aprox. 1 minuto); después, pásalas a un trozo de papel de cocina para que se escurran. Repite la operación con todas las croquetas y sírvelas calientes.

Los consejos de José

Las croquetas son muy versátiles y se adaptan a lo que tengas a mano. Esta receta es el punto de partida. En lugar de jamón serrano, puedes utilizar **pollo** cocido, huevo **duro** u otros tipos **de** jamón que te gusten. Incluso puedes añadir restos de cangrejo o gambas.

Botifarra amb mongetes del Ganxet «Daniel Patrick Moynihan»

Para 4 personas

125 g de judías blancos secas

1 hoja de laurel

1/2 cebolla pelada

1 zanahoria pelada

6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Sal al gusto

4 butifarras (unos 350 g en total)

2 dientes de ajo, pelados y picados

1 cucharada de perejil picado

En 1993, un hombre alto de pelo cano y ojos azules empezó a venir regularmente a mi restaurante de tapas en el centro de Washington. Todos los domingos, cuando abríamos, estaba allí, en la puerta. Lo primero que pedía era un Muga Rioja blanco y una tapa de ***botifarra amb mongetes***. Como haría cualquier español, iba directamente a la barra y se la comía de pie mientras esperaba a su esposa, Liz, o a sus amigos. Pasamos horas hablando de cosas diversas, incluido su encuentro con Franco. No tenía ni idea de quién era aquel hombre tan distinguido que contaba historias tan asombrosas hasta que, dos semanas después de conocerlo, observé que la gente se acercaba a él para pedirle autógrafos. Sólo entonces reuní valor para preguntar a uno de sus amigos cómo se llamaba. Ahora, cuando pienso en este plato, siempre me acuerdo del senador Daniel Patrick Moynihan. Quizá él esté orgulloso de sus raíces irlandesas, pero para mí, es todo un español.

Pon las judías en un bol, cúbrelas con agua fría y déjalas en remojo toda la noche. Al día siguiente, escúrrelas y acláralas bien.

Pon las judías en un puchero mediano, cúbrelas con un litro y medio de agua y ponlas a hervir. Con el primer hervor, añade la hoja de laurel, la cebolla, la zanahoria y dos cucharadas de aceite de oliva. Baja el fuego al mínimo y deja que las judías se cuezan lentamente durante 1 hora, desespumándolas de cuando en cuando. Cada 5 minutos, añade un poco de agua fría para evitar que el guiso llegue a hervir. Cuando las judías empiecen a ablandarse, añade sal al gusto y, cuando ya estén tiernas, sácalas con una espumadera y apártalas. Calienta tres cucharadas del aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade la butifarra y ***rehógala hasta*** que esté hecha (de 8 a 10 minutos). Resérvala.

Añade la cucharada de aceite de oliva restante a la misma sartén. Agrega el ajo y saltéalo a fuego medio-vivo hasta que esté ligeramente dorado (unos 30 segundos). Incorpora las judías a la sartén y cocínalas durante 2 minutos. Sala el guiso al gusto.

Forma un lecho de judías en una bandeja de servir y pon la butifarra encima. Espolvoréalo con el perejil y sírvelo.

Los consejos de José

Para preparar este plato de la forma tradicional, es aconsejable que uses butifarra o algún tipo de salchicha de cerdo suave.

Si no quieres dejar las judías en remojo y cocerlas después, compra un frasco o una lata de judías cocidas de buena calidad en cualquier supermercado.

Solomillo asado con manzanas

Para 4 personas

1 solomillo de cerdo (1/4 k)

1 cucharada de mantequilla sin sal

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 manzana golden. pelada, descorazonada y cortada en 8 trozos

1 cebolla, pelada y cortada en rodajas muy finas

5 ramitas de orégano fresco

1/4 de cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de pimienta negra

2 cucharadas de coñac

1/2 taza de caldo de pollo (véase la página 222)

Con frecuencia, la carne asada al horno queda muy hecha por fuera y cruda por dentro. Esto sucede porque la hacemos a temperaturas demasiado elevadas. Como resultado, los cinco centímetros más próximos al exterior quedan demasiado hechos y deshidratados. Lo que hay que hacer es bajar la temperatura. Al cocinarla a temperatura más baja durante un período de tiempo mayor, se gelatiniza toda la carne y así no pierde sus jugos. En el futuro, la preparación de las carnes se regiré por el termómetro.

Calienta el horno a 120 grados.

Recorta y descarta los bordes del solomillo y pártelo por la mitad.

En una sartén válida para horno, calienta la mantequilla y el aceite de oliva a fuego medio. Añade los trozos de manzana y cuécelos hasta que empiecen a estar tiernos y dorados (de 8 a 10 minutos). Saca la manzana de la sartén y resérvala.

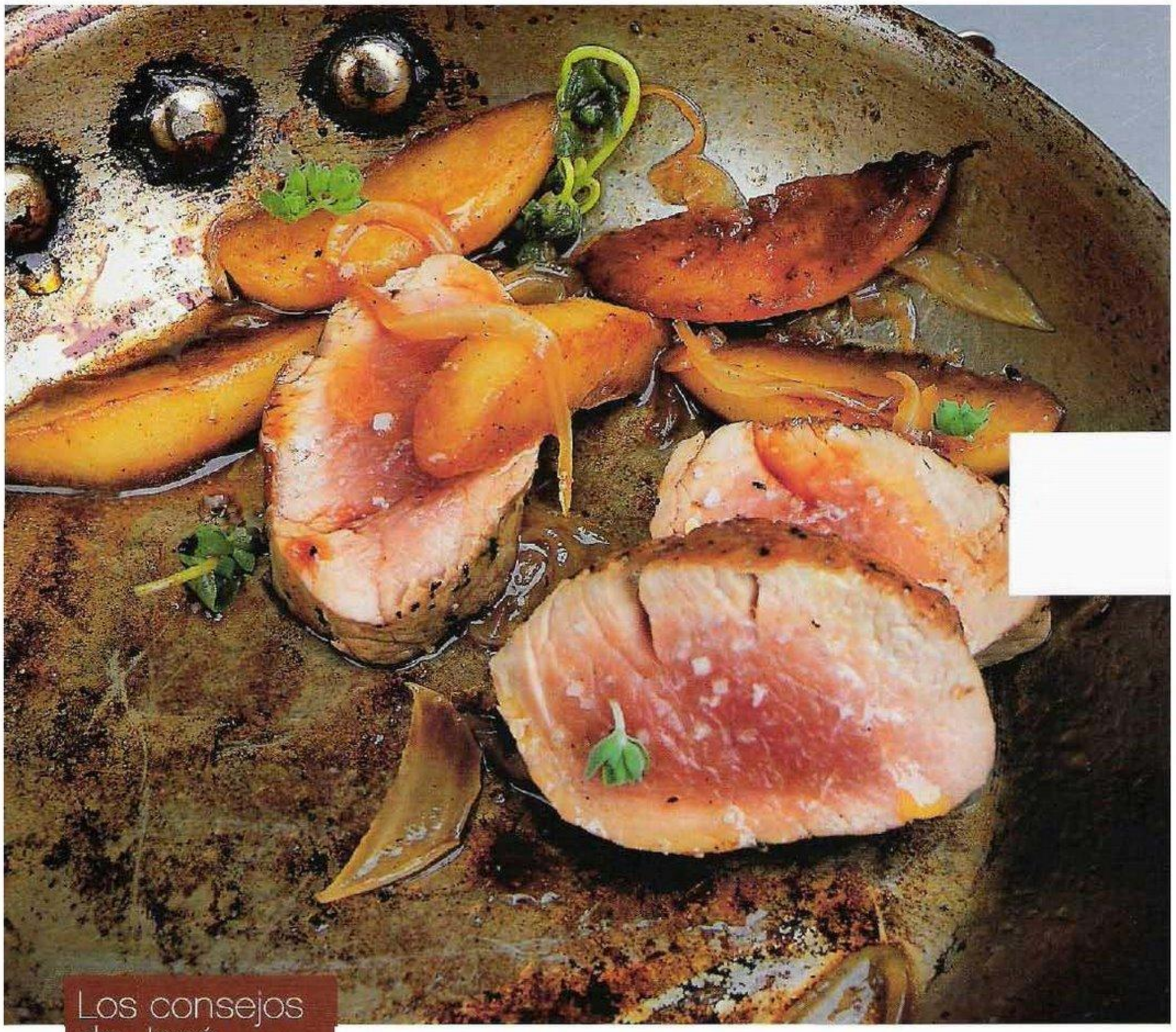
Añade la cebolla a la sartén y dórala (de 4 a 5 minutos). Vuelve a poner la manzana en la sartén y cúbrela con las ramitas de orégano.

Sazona el solomillo con sal y pimienta y ponlo encima de la manzana. Inclina ligeramente la sartén y, con una cuchara, echa un poco del aceite mezclado con mantequilla por encima del cerdo. Mete la sartén en el horno.

Asa el solomillo hasta que la temperatura del centro sea de 60 grados (de 25 a 30 minutos). (Dale la vuelta después de 10 minutos.) Sácalo del horno. Retira el solomillo de la sartén y envuélvelo en papel de aluminio para mantenerlo caliente.

Pon la sartén a fuego medio, añade el coñac y redúcelo a la mitad (aprox. 1 minuto). Después, añade el caldo de pollo y déjalo cocer hasta que se espese ligeramente y forme una salsa (un par de minutos).

Corta cada trozo de solomillo por la mitad. Con una cuchara, sirve un poco de salsa en cada plato y pon un trozo de cerdo encima. Añade dos trozos de manzana sobre la carne y sírvelo caliente.



Los consejos de José

Esta receta también queda muy bien con solomillo de ternera, aunque la ternera necesita un mayor tiempo de horneado para alcanzar los 60 grados en el interior.

Los consejos de José

El jamón serrano hace buena pareja con muchas frutas, como el melón, la piña y los higos usados en esta receta. ¿Por qué? Porque el sabor salado del jamón y el dulce de la fruta forman una combinación irresistible. Si no tienes tiempo para pelar y saltear los higos, córtalos en cuatro trozos y sírvelos crudos con el jamón y el aderezo.

Higos con jamón

Para 4 personas

8 higos negros frescos

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

4 lonchas de jamón serrano, cortadas en cuadrados de 5 cm

2 cucharaditas de vinagre de jerez

1 cucharada de flores de hierbas (cebollino o tomillo, por ejemplo), opcional, para adorno

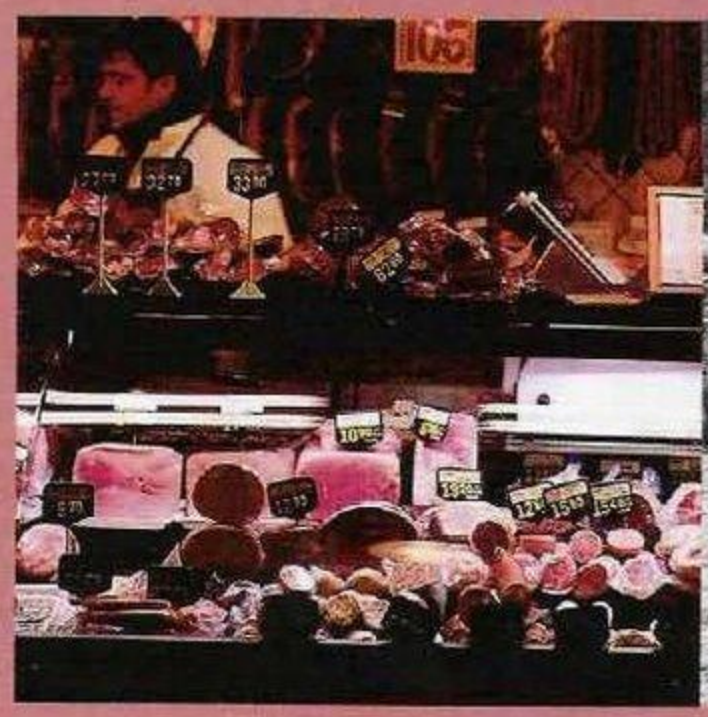
A los españoles nos vuelve locos el jamón, y tenemos unos cuantos platos que contrarrestan su salazón natural con el dulzor de frutas como el melón o los dátiles. Para mí, los higos son el compañero perfecto del jamón (aunque, sinceramente, un buen jamón no necesita acompañamiento). En verano, un melón muy frío o unos higos cubiertos de jamón serrano son uno de los platos más refrescantes que se pueden comer. Aún recuerdo mi primera Feria de Algeciras, la fiesta anual de la ciudad natal de mi esposa. Nos invitaron a una caseta donde tenían un jamón ibérico buenísimo coronado por unas rodajas de melón. En la versión que ofrecemos aquí, emparejamos el jamón y los higos, porque son mi fruta preferida. También me traen recuerdos de mi infancia, cuando los cogía de los árboles silvestres de Santa Coloma de Cervelló, cerca de Barcelona.

Con un cuchillo mondador, pela los higos con cuidado (esto es mucho más fácil cuando los higos están duros).

Calienta una cucharada del aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego vivo. Saltea los higos durante 20 segundos por todas partes; después, ponlos en una bandeja de servir. Coloca un cuadrado de jamón serrano encima de cada higo.

Bate las otras dos cucharadas de aceite de oliva con el vinagre en un bol pequeño y riega el plato con la mezcla. Adórnalo con las flores de hierbas (si las usas) y sírvelo.

otras carnes



capítulo 16

Recetas

Costillas de cordero con alioli de manzana

Albóndigas con melocotones

Conejo con cerezas de Santa Coloma de Cervelló

Vinos recomendados

Cirsión, D.O. Rioja (Tempranillo)

Mauro, D.O. Castilla y León (Tempranillo)

Cérvoles, D.O. Costers del Segre (Cabernet Sauvignon/Garnacha)

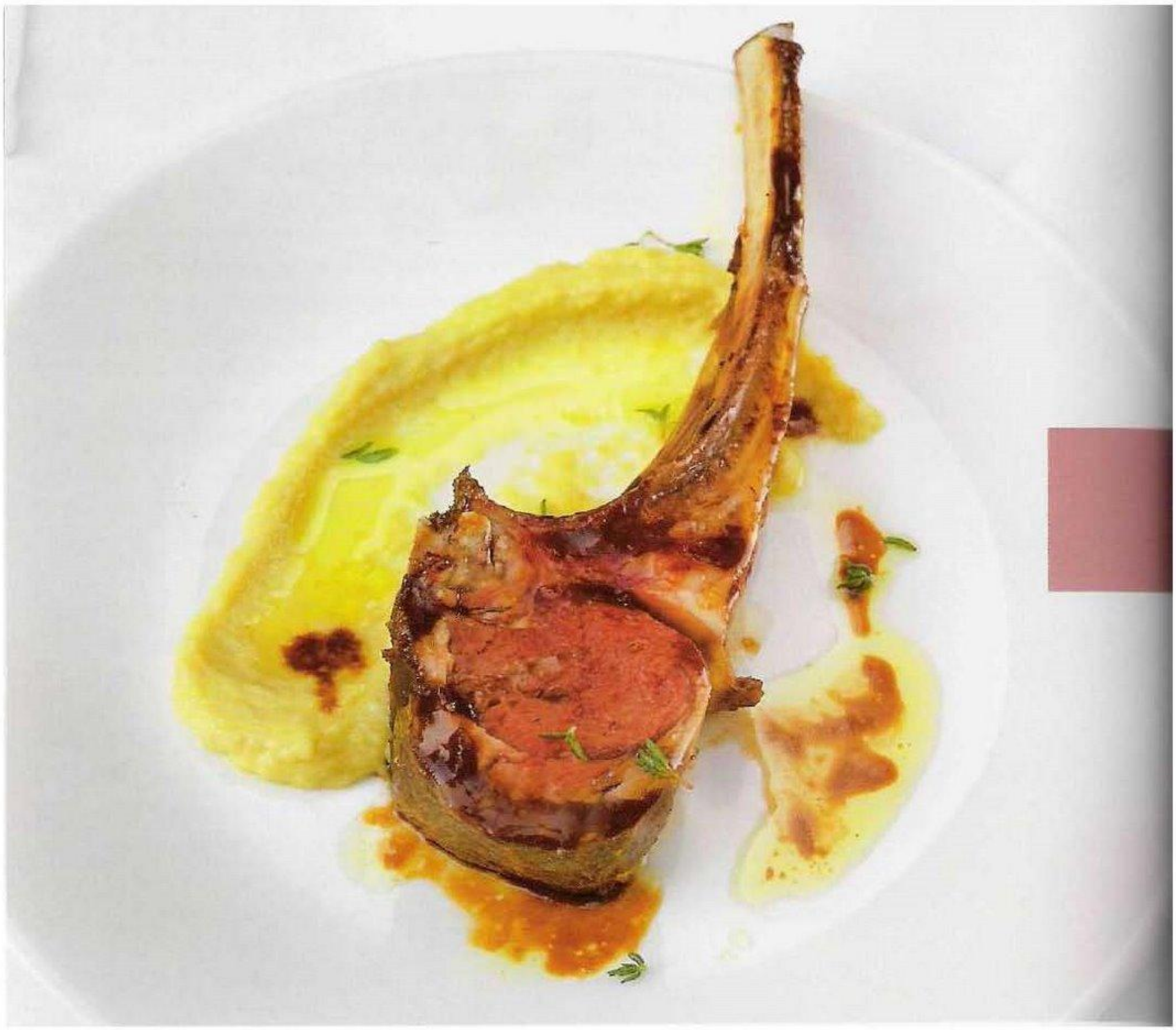
otras carnes

Todos los años, cuando empieza la temporada de caza, los cazadores se reúnen en el monte en busca de conejos, codornices o faisanes. Mi abuelo, Ramón Puerta, era un gran cazador y cuando yo era niño, me llevaba de caza con él. Recuerdo perfectamente el olor de los cinturones de cuero cargados de munición o el de la pólvora en el aire; también recuerdo los rituales: el madrugón, los pantalones especiales y la limpieza de las armas. A veces, los pertrechos de un cazador pasan de una generación a otra: mi madre guarda como oro en paño las herramientas que mi abuelo empleaba para hacerse los cartuchos. Mi abuelo murió cuando yo tenía sólo seis años, pero aún me acuerdo de sus dos sabuesos y sus historias de caza y pesca en los montes asturianos. En una de sus salidas, pasó dos o tres días en una cabaña en el monte con unos amigos. Cada día se quedaba uno en la cabaña para hacer la comida. Mi abuelo nunca cocinaba, pero una vez intentó hacer un arroz con las codornices y los faisanes que habían cazado. Llenó un puchero de arroz crudo sin saber que su tamaño se duplica o triplica durante la cocción. Como es lógico, al hervir, el arroz empezó a salir a borbollones del puchero. En un momento, había arroz por todas partes y lo único que podía usar para recogerlo eran las tejas de arcilla del techo de la cabaña. Cuando volvieron sus amigos, se quedaron espantados: «Pero, Ramón, ¿cuánto arroz has hecho?», le preguntaron. «Pues echad un vistazo fuera —respondió— que aún hay mas.» No es cosa sólo de mi familia: la caza y la comida campestre son tradiciones esenciales en la cocina española. Uno de los tesoros nacionales —al menos en el mundo de la restauración— es el asador, En el centro de la Península, donde abundan los corderos, uno de los platos más populares es el cordero lechal (de unas seis semanas) asado a la parrilla de leña. Precisamente en esa zona, en torno al Duero, es donde se produce uno de los mejores vinos del mundo: el Ribera del Duero, complemento ideal del sabor ahumado de un cordero asado. Todos los asadores crían sus propios corderos o mantienen una rela-

ción especial con alguna granja que se los proporciona: conocen el ganado, saben lo que come y cómo vive. Es esa típica conexión con la tierra la que da a la cocina española su vitalidad.

En Washington, donde vivo, he procurado establecer mi propia relación con los granjeros locales y con el campo que tanto nos da. Le compramos los corderos y los conejos frescos a un granjero de los Apalaches del condado de Fulton, en Pensilvania. Allí, entre las casas de tablilla y las iglesias con torre de aguja que tanto me recuerdan la música de Aaron Copland, Don Lake cría conejos en su jardín y corderos en su granja. Es como Asturias, una región montañosa donde parece que sólo hay pequeños agricultores y ganaderos, que crían pollos en el patio de su casa o plantan verduras para comérselas y venderlas.

A menudo parece que la única carne que puede encontrarse en los supermercados es pollo, ternera o cerdo, pero la verdad —como bien sabe Don— es que el mundo de las carnes no termina ahí. Si buscas bien en el supermercado, o encuentras un buen carnicero en tu mercado habitual, podrás redescubrir el placer olvidado de un guiso de conejo, un cordero asado o una jugosa codorniz.



Costillas de cordero con alioli de manzana

Para 4 personas

1 costillar de cordero (aprox. 1/2 kg)

1 ramita de romero fresco

1 cucharada de aceite de oliva virgen ***extra*** (y más para pintar la carne)

1/2 taza de alioli (véanse las páginas 20 y 22)

1 manzana

Sal al gusto

El alioli es la salsa catalana por excelencia: acompaña prácticamente a cualquier carne a la parrilla. Los catalanes, además, son golosos, como puede verse por su bacalao a la miel o sus carnes con frutas. El alioli de manzana es una combinación típica que le va muy bien al cordero. Aun a pesar del sabor a ajo, verás que este plato gusta mucho a los niños.

Calienta el horno a 120 grados.

Con un cuchillo afilado, quita la grasa de las costillas de forma que los huesos queden limpios sin despegarse de la carne.

Pon el cordero en una fuente de hornear, con los huesos hacia abajo. Rompe la ramita de romero en unos cuantos trozos y espárcelos por encima del cordero. Pinta el cordero con un poco de aceite de oliva. Ásalo durante 30 minutos o hasta que el interior de la carne se encuentre a 55 grados. Mientras se asa, riega la carne una o dos veces con un poco de aceite de la fuente.

Hornea la manzana junta la carne. Cuando esté cocida, pásala por un pasapurés. Mezcla bien el alioli y la pulpa de manzana en un bol con un tenedor.

Saca el cordero del horno y déjalo reposar durante 3 o 4 minutos.

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego fuerte. Pon el costillar de cordero entero en la sartén y dóralo por ambos lados (unos 10 segundos por lado).

Corta el costillar en chuletillas. Pon una cucharada de alioli de manzana en cada plato y coloca encima la chuletilla. Sálalo al gusto y sírvelo.

Los consejos de José

Doramos el cordero al final —no al principio— para conseguir el efecto Maillard. ¿Que qué es eso? No voy a profundizar ahora, pero es lo que sucede siempre que doramos carnes ricas en azúcares. Al asar el cordero lentamente y dorarlo al final, perdemos muchos menos jugos que durante el típico asado a elevada temperatura.

Albóndigas con melocotones

Pana 4 personas

Para las albóndigas

15 g (aprox. 1/2 rebanada) de pan blanco duro

2 cucharadas de leche entera

125 g de ternera picada (picado grueso)

1 diente de ajo, pelado y picado

2 cucharadas de perejil muy picado

1 cucharada de huevo batido

1 cucharadita de sal

2 cucharadas de harina

1/4 de daza de aceite de oliva virgen extra

Para la salsa y la Fruta

2 cucharaditas de piñones

1 cucharada de azúcar

2 cucharadas de mantequilla sin sal

1 melocotón mediano maduro, pelado, partido por lo mitad, deshuesado y cortado en 12 trozos

2 cucharadas de vinagre de jerez

1 taza y 1/2 de caldo de carne o caldo de pollo (véase la página 222)

1 ramiita de canela

1 cucharada de perejil picado

Me gustan los dulces, Aunque no nací en Cataluña, me crié allí y me fasci - na la cantidad de platos regionales que mezclan carne con fruta fresca. Los melocotones que compro en el mercado de Dupont Circle (Washing- ton) me inspiraron la combinación de carne y fruta de este plato.

Para preparar las albóndigas, pon el pan en un bol y vierte la leche por encima (la justa para ablandar el pan). Déjalo reposar 1 minute. En un bol grande, mezcla la carne picada, el pan empapado en le- che, el ajo, el perejil y el huevo. Con una cuchara, mezcla todos los ingredientes. Añade la sal y continúa mezclando. Pon la harina en un plato. Con la masa de carne, haz bolitas de dos o tres centíme- tros (saldrán unas doce) y rebózalas en harina. Sacúdelas para eli- minar la harina sobrante y resérvalas. Calienta el aceite en una sar- tén a fuego medio. Cuando alcance una temperatura de 180 grados (mídelo con un termómetro de cocina), añade las albóndigas en pequeños grupos. Fríelas hasta que se doren por todas partes (unos 4 minutos). Cuando estén fritas, colócalas sobre papel de cocina para que se absorba el aceite. Resérvalas.

Para preparar la salsa, tuesta los piñones a fuego medio-lento hasta que estén ligeramente dorados, removiendo periódicamente para que no se quemen (unos 3 minutos). Saca los piñones de la sartén y resérvalos. Pon una sartén grande a fuego lento, añade el azúcar y dóralo (unos 2 minutos). Incorpora la mantequilla y deja que se funda. Después, añade los gajos de melocotón y rehógalos hasta que estén dorados por todas partes (unos 2 minutos). Saca el melocotón de la sartén y resérvalo. Añade el vinagre a la sartén y redúcelo a la mitad (aprox. 1 minuto). Añade el caldo, los piñones reservados y la ramita de canela. Cocínalo hasta que la salsa em- piece a espesar (unos 3 minutos).

Añade las albóndigas a la sartén. Cuando la salsa hierva, baja el fuego al mínimo y cuece las albóndigas 5 minutos, moviendo la sartén para que se hagan bien por todas partes. La salsa debe que- dar espesa y cremosa. Vuelve a echar el melocotón a la sartén y caliéntalo. Espolvoréalo con el perejil y sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Puedes usar la carne que quieras para este plato. También puedes sustituir *los melocotones por* albaricoques frescos u orejones (albaricoques deshidratados y deshuesados), disponibles en cualquier época del año.

Conejo con cerezas de Santa Coloma de Cervelló

Para 4 personas

1/2 conejo mediano, preferiblemente un cuarto frontal (aprox. 1/2 kg), en ocho trozos

1/4 de cucharadita de sal (y más sal al gusto)

2 dientes de ajo

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla, pelada y contada en rodajas muy Pinas

18 cerezas frescas, deshuesadas y cortadas por la mitad

1/2 taza de vino dulce (jerez o moscatel)

2 tazas de caldo de pollo (véase la página 222)

1 ramita de canela

Santa Coloma de Cervelló es un pueblo muy querido para mí porque me crié en él. En primavera, desde la ventana de mi habitación, veía los huertos y la manta rosada de los cerezos en flor. (A lo mejor, por eso me gusta tanto vivir en Washington, donde los cerezos floridos rodean los monumentos nacionales.) Recuerdo que pasaba horas entre los árboles después de clase, hartándome de comer cerezas. Además, cogerlas era peligroso porque el agricultor nos perseguía con la escopeta. Hasta la fecha, las cerezas de Santa Coloma de Cervelló son las mejores que he probado jamás. Cuando tenía tan sólo catorce años, recopilé unas recetas locales en un librito que editó el ayuntamiento. Entre ellas, había un plato de conejo **con** cerezas no muy distinto al de esta receta.

Sala el conejo con un cuarto de cucharadita de sal. Pon los dientes de ajo en una tabla de cortar y ábrelos apretando fuerte con la palma de la mano o con la parte plana de un cuchillo de cocina. Calienta dos cucharadas del aceite en una sartén grande a fuego **vivo.** Añade el conejo y dóralo (unos 4 minutos por cada lado). Debe tostarse por fuera sin secarse por dentro. Saca los trozos de conejo de la sartén y resérvalos. Baja el fuego y añade la cucharada de aceite restante. Rehoga el ajo durante un minuto. Añade la cebolla y seis de las cerezas. Rehógalo todo hasta que la cebolla esté **cara**melizada y tierna (unos 20 minutos); procura que no se queme Si empieza a oscurecerse demasiado, añade una cucharada de agua

Cuando la cebolla esté tierna y dorada, sube el fuego al **máxi**mo y añade el vino dulce. Redúcelo por completo (2 minutos). Añade una taza del caldo y pásalo todo a una batidora de vaso. Bátelo bien y vuelve a echarlo a la sartén.

Pon el conejo nuevamente en la sartén y caliéntalo un poco a fuego lento. Añade (a ramita de canela y el resto del caldo y **deja** que se haga lentamente (de 10 a 15 minutos). Añade sal al gusto

Mete las doce cerezas restantes en la sartén y hazlas lentamente (unos 5 minutos). (No hagas las cerezas demasiado para que no se abran y pierdan su frescura.) Sírvelo inmediatamente.

Los consejos de José

Probablemente tengas que comprar el conejo entero, de modo que puedes guardar el resto para otra receta o hacerlo entero y convertir esta tapa en un primer plato.

agradecimientos

Por fin tengo libro, y aunque no estoy muy seguro de querer repetir la experiencia, le debo el haber podido aprender el verdadero significado del trabajo en equipo y de la amistad. Esta obra tiene muchas caras: las de todas las personas que, de forma directa o indirecta, constituyen una parte importante de sus páginas y de las vidas de quienes lo hemos hecho. A todos ellos, quiero darles los gracias.

A Richard Wolffe, porque si no hubiera redactado el primer borrador no habríamos llegado hasta aquí. Escribí este libro entre siestas, y a veces incluso mientras roncaba, en su casa y en la mía. Gracias por despertarme cuando supuestamente estábamos trabajando. Pero, sobre todo, gracias por ser mi mejor amigo y por estar a mi lado en el sentido de la verdadero amistad Gracias especiales a Paula Cuello, por compartir o su media naranja.

A Francesc Guillamet, pon su pasión, por su creatividad, y por esperar a que las nubes se disiparan y la luz fuera la adecuado en todas las fotos, Francesc trabajo por amor no por dinero, y se nota, Gracias también a Maribel Ruiz de Erenchun.

A mi equipo de cocina: a Katsuya Fukushima, por estar siempre ahí, por su sonrisa y por sus chaquetas; a Rubén García, por ser mi roca en el momento en que más lo necesitaba; a Rodolfo Guzmán, por llevar a mi lado más de doce años: a Steve Klc, extraordinario jefe de repostería; a Laura Treviño, por organizar mi vida y ser feliz a pesar de todo. Por toda su ayuda a lo largo de los años, y también por probar mis recetas, gracias a Jorge Chicas, Terri Cutrino, John Paul Damato, Saúl Herrera, Óscar García, Secundino González, Nicolás Guardado, Lauren Jones, Álex Mejía, Edgar Steel, Josh Whignam, Brandon Williams y Samantha Withall. Y a todos los que me han ayudado a sacar adelante los restaurantes.

A mi equipo de comedor: a Tony Yelamos, por su esfuerzo y apoyo; a María Chicas, por su trabajo y su sonrisa contagiosa; a Christopher Vasquez, por estar siempre ahí cuando lo necesito y por elegir las flores adecuadas; a Jimmy Pumarol, Manny Flores, Sandy Lewis y Joanna Brady. Gracias, sobre todo, a Francisco Astudillo por seleccionar todos los vinos y por su sorprendente olfato.

A mis socios, Roberto Álvarez y Rob Wilden por tantos años de amistad y apoyo, y por crear el escenario de mis actuaciones.

A Heather Freeman, la hermana mayor que nunca tuve. Gracias por todo lo que haces siempre para mostrar al mundo lo mejor de mí. Gracias también a Scott Homstead por apoyarnos tanto a los dos.

A Chris Pavone, por ser mi fuerza conductora y por añadir la sal necesaria a este libro. Y a Pam Krauss y a todo el equipo de Clarkson Potten por dar gorma a este libro.

A Kris Dahl de ICM, por interpretar el papel de Charlie en mi vida. Gracias por hacer posible este libro. Sin ti, una gran idea seguiría cociéndose en el puchero,

A Roberto Sablayrolles de Tosby Concepts, por ser un gran amigo y por dar vida o estas palabras con su destacado estilo. Mil gracias también a su equipo, Daniel Troconis.

Por compartir conmigo la experiencia de los libros de cocina, gracias a Rick Tromonto, Claudia Fleming, Bob Kinkead y Tom Colicchio, A todos los escritores que me han inspirado y me han abierto lo puerta de los libros de cocina españoles en Estados Unidos, sobre todo a Coleman Andrews y Penélope Casas. Gracias o todas las personas que han abierto camino a los libros de cocina española en Estados Unidos, sobre todo a Julián Serrano, Gabino Sotelino, Rufino López, Paco Peña, Josu Zubikarai y muy especialmente a Clemence Bocos y Yolanda,

Mi agradecimiento más sincero a todas las personas que han escrito sobre lo comida y el vino españoles y han contribuido o su divulgación. Gracias sobre Codo a Michael y Arianne Batterberry, mis padres gastronómicos en Estados Unidos, que siempre creyeron en mí; a Phyllis Richman, que enseguida vio mi Futuro como cocinero; a Nikki y Michael Singer, por ser auténticos amigos y visionarios, y por conducir hasta Roses.

¿Quién ha dicho que el sector público y el privado no se llevan bien? Gracias a todo el personal del ICEX (Instituto Español de Comercio Exterior) en Nueva York por su apoyo continuado a lo largo de los años, especialmente a Luis de Velasco, Katrin Naelepa, Jeffrey Shaw y Sonia Ortega. Gracias a José Guerra, siempre dispuesto a ayudar a quien lo necesite, sobre todo a mí. Y a Pilar Vico, de la oficina de turismo española, que siempre ha sido mi mayor animadora.

A todos los importadores de alimentos y vinos que han ayudado a los chefs como yo a tener lo mejor que España puede ofrecer; sobre todo a José Arcas, Aurelio Cabestrero, Almudena de Llaguno y Steve Metzen Hugo Linares, Jorge Ordóñez y Miguel Puig.

Mi más sincero agradecimiento a la extraordinaria comunidad de chefs, restauradores y escritores culinarios de Washington que siempre me han hecho sentir como en casa.

A todos mis amigos de la comunidad culinario española, porque me habéis inspirado y enseñado todo lo que sé. A Ferrán Adriá y Juli Soler por ser una Puente eternamente desinteresada de inspiración y orientación y por abrirme sus puertas una vez más, esta vez para las fotos del libro. Gracias a Albert Adria, el mejor cocinero que conozco, por ser un verdadero amigo, que siempre está ahí con su introspección y su ayuda Gracias por ser como eres. Y gracias o Silvia Fernández por atender siempre a mis llamadas de socorro. Gracias a todos los que forman o han formado parte de esa sorprendente Familia conocida como El Bulli.

A todos los que han compartido su experiencia culinaria conmigo a lo largo de los años, sobre todo a Josep Puig, Jean-Louis Neichel, Tomás Herranz y Lluís Cruanyes.

A Javier Cánovas y a Elena, por ayudarme a encontrar un camino y más.

A mi padre, Mariano, y a mi madre, Marisa, gracias por plantar la semilla de mi amor por la cocina A mis hermanos, Mariano, Jordi y Eduardo, por los estupendos recuerdos de mi infancia. Y a toda mi familia española, por ser una parte tan valiosa de mi vida, aunque no nos veamos.

No hay restaurante, ni libro, ni programa de televisión que valga más que mi familia. Mi felicidad no estaba escrita, es el camino que recorro todos los días con Bici. Gracias por llevar me siempre en la dirección adecuada, y por hacer el mejor gazpacho del mundo. A mis hijas, Carlota, Inés y Lucía, sólo tengo que ver lo felices que sois cocinando conmigo en casa y devorando croquetas en mis restaurantes para entender lo que significa ser padre.

José Andrés

Me prometí que no volvería a escribir otro libro en colaboración con alguien, pero José Andrés tiene algo irresistible. Es igual en público y en privado. afable, divertido, increíblemente generoso y excepcional mente creativo. Llena el aire con su energía, y ha llenado mi vida con su amistad en los últimos siete años. José, gracias por enseñarme tantas cosas de España y de la cocina, por dar otra dimensión a la mía, y pon ser mi mejor amigo. Mi agradecimiento aún mayor para Tichi y las niñas por compartir a José conmigo (y con el resto del mundo) y por ayudarme a hacer de Washington nuestro hogar

Gracias es una palabra demasiado pequeña para Paula, Este libro se ha escrito por las noches y durante los Fines de semana, en medio de otra campaña presidencial; cuando tendría que haber estado apoyándola, como siempre, era ella la que nos apoyaba a mí y a nuestros tres maravillosos monitos: llana, Ben y Max Le agradezco inmensamente su vida y su amor su ánimo y su inspiración

Richard Wolffe

índice de recetas

POR INGREDIENTES

Aceitunas y aceite de oliva
- Alioli a la catalana, 20
- Alioli a la moderna, 22
- Aceitunas aliñadas al aceite de oliva, naranja y tomillo, 23
- Setas silvestres marinadas, 24
- Aceitunas verdes rellenas de pimiento y anchoa, 27
- Ostras con aceitunas y alcaparras al limón, 28
- Pan con chocolate, aceite y sal, 29
- Pulpo *a feira*, 30

Tomates
- Pan con tomate y jamón serrano, 36
- Sofrito, 37
- Gazpacho al estilo de Tichi, 38
- Ensalada de tomates con vinagreta de jerez y hierbas frescas al cabrales, 40
- Pinchitos de tomate con sandía «Ferran Adrià», 43
- Tomatitos rellenos de cangrejo, 44

Patatas
- Puré de patatas con Torta del Casar, 50
- Patatas bravas, 51
- Patatas a la riojana, 52
- Tortilla de patatas, 54
- Tortilla de patatas *chips*, 55
- Suquet de peix al estilo Rafa, 56

Setas
- Sopa de *rossinyols* al Idiazábal «El Dorado Petit», 63
- Fricandó de ternera con *moixernons*, 64
- Setas en escabeche con jamón, 65
- Champiñones al ajillo como hacen en Logroño, 66
- Puerros con setas «Clemente Bocos», 68
- Hongos con patatas, 71

Legumbres
- Garbanzos con espinacas, 77
- *Fabes* con almejas «Tia Chita», 78
- Fabada asturiana, 80
- Codorniz con lentejas, 83

Pimientos
- Mejillones en escabeche, 88
- Pimientos del piquillo confitados, 89
- Pipirrana andaluza con atún de almadraba, 90
- Escalivada catalana, 93
- *Romesco*, 95
- Guisantes tiernos al *romesco*, 96
- Pimientos al ajo y vinagre de jerez, 98

Verduras y más
- Pisto manchego con flores de calabacín, 104
- Espárragos blancos de Navarra, 107
- Espinacas a la catalana, 109
- Judías verdes con tomate y cebolla, 111
- Guisantes tiernos y sus tallos a la menta fresca con butifarra, 112
- Alcachofas con jamón, 115

Cítricos
- Escarola con sanguina, queso de cabra, almendras y vinagreta de ajo tostado, 121
- Bogavante con clementinas, pomelo y limón al azafrán, 122
- Ensalada de naranjas con granadas, 125
- Naranjas al vino tinto, 126
- Mermelada de naranja con yogur, 129

Ajo y cebollas
- Sopa de ajo «Magín Revillo», 134
- *Calamares a la plancha con ajo y perejil*, 135
- Pollo al ajillo, 137
- Gambas al ajillo, 138
- Ajo blanco malagueño, 140
- Coca de cebolla con pimientos, anchoas y queso manchego, 143
- Cebollas al cabrales, 144
- *Calçots* al estilo de Valls, 145
- Calamares encebollados, 146
- Revuelto de ajetes, 148

Arroz
- Paella de pollo y setas, 154
- Arroz con leche como hacen en Mieres, 155
- Paella de bogavante a banda, 157
- Arroz con almejas, 158
- Arroz negro con calamares y gambas, 159

Queso y huevos
- Solomillo al cabrales, 164
- Ensalada de manzanas con Murcia al vino, 165
- Queso Idiazábal marinado al romero, 167
- Queso Manchego con pan con tomate, 168
- *Mel i mató* con frutos secos, 169
- Huevos fritos con chorizo y patatas, 171
- Revuelto de espárragos trigueros, 172
- Flan al estilo de mi madre, 174
- Huevos de codorniz con huevas de trucha, 176
- Tortilla de atún de almadraba, 177

Pescado
- Merluza en salsa verde «Arzak», 182
- Caldo de pescado, 184
- Rape con *romesco*, 185
- Besugo a la sal, 187
- Lubina a la donostiarra, 188
- Fritura de pescado, 190
- Salmón al estilo de Asturias, 192
- Huevas de pescado shad en vinagreta, 193

Marisco
- Mejillones al vapor, 198
- Calamares en su tinta, 199
- Bogavante a la gallega, 201
- *Txangurro*, 202
- Almejas en salsa verde a la moderna, 204
- Ensalada de mejillones en vinagreta de tomate, 206
- Fritura de cangrejo blando, 208
- *Rossejat*, 211

Pollo
- Mar y montaña de pollo con bogavante, 217
- *Pollastre amb samfaina*, 218
- *Pollastre amb samfaina* a la moderna, 220
- Caldo de pollo, 222
- Pollo con frutos secos, 225

Cerdo
Chorizo a la sidra, 230
Trucha con jamón, 231
Croquetas de jamón serrano y pollo, 233
BotiFarra amb mongetes del Ganxet «Daniel Patrick Moynihan», 234
Solomillo asado con manzanas, 236
Higos con jamón, 239

Otras carnes
Costillas de cordero con alioli de manzana, 245
Albóndigas con melocotones, 246
Conejo con cerezas de Santa Coloma de Cervelló, 278

ALFABÉTICO

Aceitunas aliñadas al aceite de oliva, naranja y tomillo, 23
Aceitunas verdes rellenas de pimiento y anchoa, 27
Ajo blanco malagueño, 140
Albóndigas con melocotones, 246
Alcachofas con jamón, 115
Alioli a la catalana, 20
Alioli a la moderna, 22
Almejas en salsa verde a la moderna, 204
Arroz con almejas, 158
Arroz con leche como hacen en Mieres, 155
Arroz negro con calamares y gambas, 159
Besugo a la sal, 187
Bogavante a la gallega, 201
Bogavante con clementinas, pomelo y limón al azafrán, 122
BotiFarra amb mongetes del Ganxet «Daniel Patrick Moynihan», 234
Calamares a la plancha con ajo y perejil, 135
Calamares en su tinta, 199
Calamares encebollados, 146
Calçots al estilo de Valls, 145
Caldo de pescado, 184
Caldo de pollo, 222
Cebollas al cabrales, 144
Champiñones al ajillo como hacen en Logroño, 66
Chorizo a la sidra, 230
Coca de cebolla con pimientos, anchoas y queso manchego, 143
Codorniz con lentejas, 83
Conejo con cerezas de Santa Coloma de Cervelló, 248
Costillas de cordero con alioli de manzana, 245
Croquetas de jamón serrano y pollo, 233
Ensalada de manzanas con Murcia al vino, 165
Ensalada de mejillones en vinagreta de tomate, 206
Ensalada de naranjas con granadas, 125
Ensalada de tomates con vinagreta de jerez y hierbas frescas *al cabrales*, 40
Escalivada catalana, 93
Escarola con sanguina, queso de cabra, almendras y vinagreta de ajo tostado, 121
Espárragos blancos de Navarra, 107
Espinacas a la catalana, 109
Fabada asturiana, 80
Fabes con almejas «Tia Chita», 78
Flan al estilo de mi madre, 174
Fricandó de ternera con *moixernons*, 64
Fritura de cangrejo blando, 208
Fritura de pescado, 190
Gambas al ajillo, 138
Garbanzos con espinacas, 77
Gazpacho al estilo de Tichi, 38
Guisantes tiernos al *romesco*, 96
Guisantes tiernos y sus tallos a la menta Fresca con butiFarra, 112
Higos con jamón, 239
Hongos con patatas, 71
Huevas de pescado shad en vinagreta, 193
Huevos de codorniz con huevas de trucha, 176
Huevos fritos con chorizo y patatas, 171
Judías verdes con tomate y cebolla, 110
Lubina a la donostiarra, 188
Mar y montaña de pollo con bogavante, 217
Mejillones al vapor, 198
Mejillones en escabeche, 88
Mel i mató con frutos secos, 169
Merluza en salsa verde «Arzak», 182
Mermelada de naranja con yogur, 129
Naranjas al vino tinto, 126
Ostras con aceitunas y alcaparras al limón, 28
Paella de bogavante a banda, 157
Paella de pollo y setas, 154
Pan con chocolate, aceite y sal, 29
Pan con tomate y jamón serrano, 36
Patatas a la riojana, 52
Patatas bravas, 51
Pimientos al ajo y vinagre de jerez, 98
Pimientos del piquillo confitados, 89
Pinchitos de tomate con sandía «Ferran Adrià», 43
Pipirrana andaluza con atún de almadraba, 90
Pisto manchego con flores de calabacín, 104
Pollastre amb samfaina, 218
Pollastre amb samfaina a la moderna, 220
Pollo al ajillo, 137
Pollo con frutos secos, 225
Puerros con setas «Clemente Bocos», 68
Pulpo a feira, 30
Puré de patatas con Torta del Casar, 50
Queso Idiazábal marinado al romero, 167
Queso Manchego con pan con tomate, 168
Rape con *romesco*, 185
Revuelto de ajetes, 148
Revuelto de espárragos trigueros, 172
Romesco, 95
Rossejat, 211
Salmón al estilo de Asturias, 192
Setas en escabeche con jamón, 65
Setas silvestres marinadas, 24
Sofrito, 37
Solomillo al cabrales, 164
Solomillo asado con manzanas, 236
Sopa de ajo «Magín Revillo», 134
Sopa de *rossinyols* al Idiazábal «El Dorado Petit», 63
Suquet de peix al estilo Rafa, 56
Tomatitos rellenos de cangrejo, 44
Tortilla de atún de almadraba, 177
Tortilla de patatas, 54
Tortilla de patatas *chips*, 55
Trucha con jamón, 231
Txangurro, 202

índice de vinos recomendados

POR INGREDIENTES

Aceitunas y aceite de oliva, 17
- Bàrbara Forés Blanc, D.O. Terra Alta (Garnacha Blanca/Viogner)
- Cava Brut 1+1=3, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada)
- Fino La Ina, D.O. Jerez (Palomino)
- Jean León, D.O. Penedès (Chardonnay)
- Luna Beberide Bierzo, D.O. Bierzo (Mencía)
- Manzanilla La Gitana, D.O. Jerez (Palomino)
- Matusalén Oloroso Dulce, D.O. Jerez (Pedro Ximénez)
- Palacio de Menade, D.O. Rueda (Sauvignon Blanc)

Tomates, 33
- 1+1=3 Rosado, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon)
- Celler de Capçanes Rosat, D.O. Tarragona (Garnacha)
- Enate Rosado, D.O. Somontano (Cabernet Sauvignon)
- Gran Caus Rosat Extra Brut Reserva, D.O. Cava (Pinot Noir/Chardonnay)
- Lustau Almacenista (Manuel Cuevas Jurado), D.O. Jerez (Palomino)
- Qertos Joven, D.O. Rioja (Tempranillo)

Patatas, 47
- Abadal Chardonnay, D.O. Pla de Bages (Chardonnay)
- Allende, D.O. Rioja (Tempranillo)
- Aylés, D.O. Cariñena (Garnacha)
- Bàrbara Forés El Quintà, D.O. Terra Alta (Garnacha Blanca)
- Belondrade y Lurton, D.O. Rueda (Verdejo)
- Terrasola (Jean León), D.O. Penedès (Chardonnay/Garnacha Blanca)

Setas, 59
- Gramona III Lustros Gran Reserva Brut Nature, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo)
- Guitián Fermentado en Barrica, D.O. Valdeorras (Godello)
- Luberri, D.O. Rioja (Tempranillo)
- Mas de Masos, D.O. Priorat (Garnacha/Cariñena/Cabernet Sauvignon)
- Muga Fermentado en Barrica, D.O. Rioja (Viura)
- Oloroso Vieja VORS (Bodegas Hidalgo), D.O. Jerez (Palomino)

Legumbres, 73
- Arrocal, D.O. Ribera del Duero (Tinta del País)
- Chivite 125 Aniversario, D.O. Navarra (Chardonnay)
- Paixar, D.O. Bierzo (Mencía)
- Primero, D.O. Toro (Tinta de Toro)

Pimientos, 85
- Amontillado del Duque (González Byass), D.O. Jerez (Palomino)
- Borsao Tres Picos, D.O. Campo de Borja (Garnacha)
- Gran Caus Rosado, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon)
- Guelbenzu Azul, D.O. Navarra (Cabernet Sauvignon/Tempranillo)
- Les Terrasses, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon)
- Palo Cortado Viejo Hidalgo VORS (Bodegas Hidalgo-La Gitana), D.O. Jerez (Palomino)
- Viña Somoza, D.O. Valdeorras (Godello)

Verduras, 101
- Fransola, D.O. Penedès (Sauvignon Blanc)
- Higueruela, D.O. Almansa (Garnacha)
- Mantel Blanco, D.O. Rueda (Verdejo)
- Naia, D.O. Rueda (Verdejo)
- Nekeas, D.O. Navarra (Chardonnay)
- Oliver Conti, D.O. Empordà-Costa Brava (Sauvignon Blanc/Gewurztraminer)

Cítricos, 117
- Costa Diva Cosecha Miel, D.O. Alicante (Moscatel)
- José Pariente, D.O. Rueda (Verdejo)
- Pazo de Señorans, D.O. Rías Baixas (Albariño)
- Pesquera Crianza, D.O. Ribera del Duero (Tinta del País)
- Viña Mein, D.O. Ribeiro (Treixadura)

Ajo y cebollas, 131
- Abadía da Cova, D.O. Ribera Sacra (Godello)
- Aylés Tinto Joven, D.O. Cariñena (Garnacha/Cabernet Sauvignon/Merlot/Tempranillo)
- Cérvoles, D.O. Costers del Segre (Chardonnay)
- Elías Mora, D.O. Toro (Tinta de Toro)
- Finca Dofí, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon)
- Fino Tío Pepe, D.O. Jerez (Palomino)
- Granbazán Ámbar, D.O. Rías Baixas (Albariño)
- Pujanza, D.O. Rioja (Tempranillo)
- Remelluri Blanco, D.O. Rioja (Moscatel/Viognier/Rousanne)
- San Vicente, D.O. Rioja (Tempranillo)

Arroz, 151
- Altos de Luzón, D.O. Jumilla (Monastrell)
- Gran Vinum, D.O. Rías Baixas (Albariño)
- Guitián, D.O. Valdeorras (Godello)
- Gneis, D.O. Empordà-Costa Brava (Cabernet Sauvignon/Garnacha/Merlot)
- Solera 1910, D.O. Montilla Moriles (Pedro Ximénez)

Queso y huevos, 161
- Artadi Viña El Pisón, D.O. Rioja (Tempranillo)
- Casa de La Ermita, D.O. Jumilla (Shiraz/Monastrell)
- El Vinculo, D.O. La Mancha (Tempranillo)
- Fuente Elvira, D.O. Rueda (Verdejo)
- Kripta Brut Nature Gran Reserva (Agustín Torelló), D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada)
- La Orbe, D.O Rioja (Tempranillo)
- Muga Reserva, D.O Rioja (Tempranillo)
- Ochoa Dulce, D.O. Navarra (Moscatel)
- Palo Cortado Don Chivarita (González Byass), D.O. Jerez (Palomino)
- Roda I, D.O. Rioja (Tempranillo)

Pescado, 179
- Aurus, D.O. Rioja (Tempranillo)
- Clos Martinet, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon)

Fillaboa, D.O., Rías Baixas (Albariño)
Jane Ventura Brut Nature, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada)
Lusco, D.O. Rías Baixas (Albariño)
Manzanilla La Gitana, D.O. Jerez (Palomino)
Milmanda, D.O. Conca de Barberà (Chardonnay)
Pujanza Norte, D.O. Rioja (Tempranillo)
Jane Ventura Brut Nature, D. O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada)

Marisco, 195
Emilio Rojo, D.O. Ribeiro (Treixadura)
Gramona Imperial Brut Gran Reserva, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada)
Gran Feudo Rosado, D.O. Navarra (Garnacha)
Morgadío, D.O. Rías Baixas (Albariño)
Traslanzas, D.O. Cigales (Tempranillo)
Txomin Etxaniz, D.O. Getariako Txakolina (Hondarrabi Zuri)
Viña Godeval, D.O. Valdeorras (Godello)
Viña Sol, D.O. Penedès (Parellada)

Pollo, 213
Ctònia, D.O. Empordà-Costa Brava (Garnacha Blanca)
Jean León, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc)
Mas La Plana, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc)
Plácet, D.O Rioja (Viura)
Viña Real Oro (Cune), D.O. Rioja (Tempranillo)

Cerdo, 227
Finca La Estacada Selección Varietal, D.O. Castilla La Mancha (Tempranillo/Cabernet Sauvignon)
Hécula, D.O. Yecla (Monastrell)
L'Alleu, D.O. Montsant (Garnacha)
Marqués de Vargas Reserva, D.O. Rioja (Tempranillo)
Pasanau, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon)
San Román, D.O. Toro (Tinta de Toro)

Otras carnes, 241
Cérvoles, D.O. Costers del Segre (Cabernet Sauvignon/Garnacha)
Cirsión, D.O. Rioja (Tempranillo)
Mauro, D.O. Castilla y León (Tempranillo)

ALFABÉTICO

1+1=3 Rosado, D.O. Penedès (Cabernet *Sauvignon*), 33
Abadal Chardonnay, D.O. Pla de Bages (Chardonnay), 47
Abadía da Cova, D.O. Ribera Sacra (Godello), 131
Allende, D.O. Rioja (Tempranillo), 47
Altos de Luzón, D.O. Jumilla (Monastrell), 151
Amontillado del Duque (González Byass), D.O. Jerez (Palomino), 85
Arrocal, D.O. Ribera del Duero (Tinta del País), 73
Artadi Viña El Pisón, D.O. Rioja (Tempranillo), 161
Aurus, D.O. Rioja (Tempranillo), 179
Aylés Tinto Joven, D.O. Cariñena (Garnacha/Cabernet/Sauvignon/Merlot/Tempranillo), 131
Aylés, D.O. Cariñena (Garnacha), 47
Bàrbara Forés Blanc, D.O. Terra Alta (Garnacha Blanca/Viogner), 17
Bàrbara Forés El Quintà, D.O. Terra Alta (Garnacha Blanca), 47
Belondrade y Lurton, D.O. Rueda (Verdejo), 47
Borsao Tres Picos, D.O. Campo de Borja (Garnacha), 85
Casa de La Ermita, D.O. Jumilla (Shiraz/Monastrell), 161
Casta Diva Cosecha Miel, D.O. Alicante (Moscatel), 117
Cava Brut 1+1=3, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada), 17
Celler de Capçanes Rosat, D.O. Tarragona (Garnacha), 33
Cérvoles, D.O. Costers del Segre (Cabernet Sauvignon/Garnacha), 241
Cérvoles, D.O. Costers del Segre (Chardonnay), 131
Chivite, 125 Aniversario, D.O. Navarra (Chardonnay), 73
Cirsión, D.O. Rioja (Tempranillo), 241
Clos Martinet, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 179
Ctònia, D.O. Empordà-Costa Brava (Garnacha Blanca), 213
El Vínculo, D.O. La Mancha (Tempranillo), 161
Elías Mora, D.O. Toro (Tinta de Toro), 131
Emilio Rojo, D.O. Ribeiro (Treixadura), 195
Enate Rosado, D.O. Somontano (Cabernet Sauvignon), 33
Fillaboa, D.O., Rías Baixas (Albariño), 179
Finca Dofí, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 131
Finca La Estacada Selección Varietal, D.O. Castilla La Mancha (Tempranillo/Cabernet Sauvignon), 227
Fino La Ina, D.O. Jerez (Palomino), 17
Fino Tío Pepe, D.O. Jerez (Palomino), 131
Fransola, D.O. Penedès (Sauvignon Blanc), 101
Fuente Elvira, D.O. Rueda (Verdejo), 161
Gneis, D.O. Empordà-Costa Brava (Cabernet Sauvignon/Garnacha/Merlot), 151
Gramona III Lustros Gran Reserva Brut Nature, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo), 59
Gramona Imperial Brut Gran Reserva, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada), 195
Gran Caus Rosado, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon), 85
Gran Caus Rosat Extra Brut Reserva, D.O. Cava (Pinot Noir/Chardonnay), 33
Gran Feudo Rosado, D.O. Navarra (Garnacha), 195
Gran Vinum, D.O. Rías Baixas (Albariño), 151
Granbazán Ámbar, D.O. Rías Baixas (Albariño), 131
Guelbenzu Azul, D.O. Navarra (Cabernet Sauvignon/Tempranillo), 85
Guitián Fermentado en Barrica, D.O. Valdeorras (Godello), 59
Guitián, D.O. Valdeorras (Godello), 151
Hécula, D.O. Yecla (Monastrell), 227
Higueruela, D.O. Almansa (Garnacha), 101
Jane Ventura Brut Nature, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada), 179
Jean León, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc), 213
Jean León, D.O. Penedès (Chardonnay), 17
José Pariente, D.O. Rueda (Verdejo), 117
Kripta Brut Nature Gran Reserva (Agustín Torelló), D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada), 161
L'Alleu, D.O. Montsant (Garnacha), 227
La Orbe, D.O Rioja (Tempranillo), 161
Les Terrasses, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 85
Luberri, D.O. Rioja (Tempranillo), 59
Luna Beberide Bierzo, D.O. Bierzo (Mencía), 17
Lusco, D.O. Rías Baixas (Albariño), 179
Lustau Almacenista (Manuel Cuevas Jurado), D.O. Jerez (Palomino), 33
Mantel Blanco, D.O. Rueda (Verdejo), 101
Manzanilla La Gitana, D.O. Jerez (Palomino), 17, 179
Marqués de Vargas Reserva, D.O. Rioja (Tempranillo), 227
Mas de Masos, D.O. Priorat (Garnacha/Cariñena/Cabernet Sauvignon), 59
Mas La Plana, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc), 213

Matusalén Oloroso Dulce, D.O. Jerez (Pedro Ximénez), 17
Mauro, D.O. Castilla y León (Tempranillo), 241
Milmanda, D.O. Conca de Barberà (Chardonnay), 179
Morgadío, D.O. Rías Baixas (Albariño), 195
Muga Fermentado en Barrica, D.O. Rioja (Viura), 59
Muga Reserva, D.O Rioja (Tempranillo), 161
Naia, D.O. Rueda (Verdejo), 101
Nekeas, D.O. Navarra (Chardonnay), 101
Ochoa Dulce, D.O. Navarra (Moscatel), 161
Oliver Conti, D.O. Empordà-Costa Brava (Sauvignon Blanc/Gewurztraminer), 101
Oloroso Viejo VORS (Bodegas Hidalgo), D.O. Jerez (Palomino), 59
Paixar, D.O. Bierzo (Mencía), 73
Palacio de Menade, D.O. Rueda (Sauvignon Blanc), 17
Palo Cortado Don Chivarita (González Byass), D.O. Jerez (Palomino), 161
Palo Cortado Viejo Hidalgo VORS (Bodegas Hidalgo-La Gitana), D.O. Jerez (Palomino), 85
Pasanau, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 227
Pazo de Señorans, D.O. Rías Baixas (Albariño), 117
Pesquera Crianza, D.O. Ribera del Duero (Tinta del País), 117
Plácet, D.O Rioja (Viura), 213
Primero, D.O. Toro (Tinta de Toro), 73
Pujanza Norte, D.O. Rioja (Tempranillo), 179
Pujanza, D.O. Rioja (Tempranillo), 131
Qertos Joven, D.O. Rioja (Tempranillo), 33
Remelluri Blanco, D.O. Rioja (Moscatel/Viognier/Rousanne), 131
Roda I, D.O. Rioja (Tempranillo), 161
San Román, D.O. Toro (Tinta de Toro), 227
San Vicente, D.O. Rioja (Tempranillo), 131
Solera 1910, D.O. Montilla Moriles (Pedro Ximénez), 151
Terrasola (Jean León), D.O. Penedès (Chardonnay/Garnacha Blanca), 47
Traslanzas, D.O. Cigales (Tempranillo), 195
Txomin Etxaniz, D.O. Getariako Txakolina (Hondarrabi Zuri), 115
Viña Godeval, D.O. Valdeorras (Godello), 195
Viña Mein, D.O. Ribeiro (Treixadura), 117
Viña Real Oro (Cune), D.O. Rioja (Tempranillo), 213
Viña Sol, D.O. Penedès (Parellada), 195
Viña Somoza, D.O. Valdeorras (Godello), 85

POR DENOMINACIÓN DE ORIGEN

Alicante
Casta Diva Cosecha Miel (Moscatel), 117

Almansa
Higueruela (Garnacha), 101

Bierzo
Luna Beberide Bierzo (Mencía), 17
Paixar (Mencia), 73

Campo de Borja
Borsao Tres Picos (Garnacha), 85

Cariñena
Aylés (Garnacha), 47
Aylés Tinto Joven (Garnacha/Cabernet Sauvignon/Merlot/Tempranillo), 131

Castilla La Mancha
Finca La Estacada Selección Varietal (Tempranillo/Cabernet Sauvignon), 227

Castilla y León
Mauro (Tempranillo), 241

Cava
Cava Brut 1+1=3 (Xarelo/Macabeo/Parellada), 17
Gramona III Lustros Gran Reserva Brut Nature (Xarelo/Macabeo), 59
Gramona Imperial Brut Gran Reserva (Xarelo/Macabeo/Parellada), 195
Gran Caus Rosat Extra Brut Reserva (Pinot Noir/Chardonnay), 33
Jane Ventura Brut Nature (Xarelo/Macabeo/Parellada), 179
Kripta Brut Nature Gran Reserva (Agustin Torelló) (Xarelo/Macabeo/Parellada), 161

Cigales
Traslanzas (Tempranillo), 195

Conca de Barberà
Milmanda (Chardonnay), 179

Costers del Segre
Cérvoles (Cabernet Sauvignon/Garnacha), 241
Cérvoles (Chardonnay), 131

Empordà-Costa Brava
Ctònia (Garnacha Blanca), 213
Gneis (Cabernet Sauvignon/Garnacha/Merlot), 151
Oliver Conti (Sauvignon Blanc/Gewurztraminer), 101

Getariako Txakolina
Txomin Etxaniz (Hondarrabi Zuri), 195

Jerez
Amontillado del Duque (González Byass) (Palomino), 85
Fino La Ina (Palomino), 17
Fino Tío Pepe (Palomino), 131
Lustau Almacenista (Manuel Cuevas Jurado) (Palomino), 33
Manzanilla La Gitana (Palomino), 17, 179
Matusalén Oloroso Dulce (Pedro Ximénez), 17
Oloroso Viejo VORS (Bodegas Hidalgo) (Palomino), 59
Palo Cortado Don Chivarita (González Byass) (Palomino), 161
Palo Cortado Viejo Hidalgo VORS (Bodegas Hidalgo-La Gitana) (Palomino), 85

Jumilla
Altos de Luzón (Monastrell), 151
Casa de La Ermita (Shiraz/Monastrell), 161

La Mancha
El Vinculo (Tempranillo), 161

Montilla Moriles
Solera, 1910 (Pedro Ximénez), 151

Montsant
L'Alleu (Garnacha), 227

Navarra
Chivite 125 Aniversario (Chardonnay), 73
Gran Feudo Rosado (Garnacha), 195
Guelbenzu Azul (Cabernet Sauvignon/Tempranillo), 85
Nekeas (Chardonnay), 101
Ochoa Dulce (Moscatel), 161

Penedès
1+1=3 Rosado (Cabernet Sauvignon), 33
Fransola (Sauvignon Blanc), 101
Gran Caus Rosado (Cabernet Sauvignon), 85
Jean León (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc), 213
Jean León (Chardonnay), 17
Mas La Plana (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc), 213

Terrasola (Jean León) (Chardonnay/Garnacha Blanca), 47
Viña Sol (Parellada), 195

Pla de Bages
Abadal Chardonnay (Chardonnay), 47

Priorat
Clos Martinet (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 179
Finca Dofí (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 131
Les Terrasses (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 85
Mas de Masos (Garnacha/Cariñena/Cabernet Sauvignon), 59
Pasanau (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 227

Rías Baixas
Fillaboa (Albariño), 179
Gran Vinum (Albariño), 151
Granbazán Ámbar (Albariño), 131
Lusco (Albariño), 179
Morgadío (Albariño), 195
Pazo de Señorans (Albariño), 117

Ribeiro
Emilio Rojo (Treixadura), 195
Viña Mein (Treixadura), 117

Ribera del Duero
Arrocal (Tinta del País), 73
Pesquera Crianza (Tinta del País), 117

Ribera Sacra
Abadía da Cova (Godello), 131

Rioja
Allende (Tempranillo), 47
Artadi Viña El Pisón (Tempranillo), 161
Aurus (Tempranillo), 179
Cirsión (Tempranillo), 241
La Orbe (Tempranillo), 161
Luberri (Tempranillo) , 59
Marqués de Vargas Reserva (Tempranillo), 227
Muga Fermentado en Barrica (Viura), 59
Muga Reserva (Tempranillo), 161
Plácet (Viura), 213
Pujanza (Tempranillo), 131
Pujanza Norte (Tempranillo), 179
Qertos Joven (Tempranillo), 33
Remelluri Blanco (Moscatel/Viognier/Rousanne), 131
Roda I (Tempranillo), 161
San Vicente (Tempranillo), 131
Viña Real Oro (Cune) (Tempranillo), 213

Rueda
Belondrade y Lurton (Verdejo), 47
Fuente Elvira (Verdejo), 161
José Pariente (Verdejo), 117
Mantel Blanco (Verdejo), 101
Naia (Verdejo), 101
Palacio de Menade (Sauvignon Blanc), 17

Somontano
Enate Rosado (Cabernet Sauvignon), 33

Tarragona
Celler de Capçanes Rosat (Garnacha), 33

Terra Alta
Bàrbara Forés Blanc (Garnacha Blanca/Viogner), 17
Bàrbara Forés El Quintà (Garnacha Blanca), 47

Toro
Elías Mora (Tinta de Toro), 131
Primero (Tinta de Toro), 73
San Román (Tinta de Toro), 227

Valdeorras
Guitián (Godello), 151
Guitián Fermentado en Barrica (Godello), 59
Viña Godeval (Godello), 195
Viña Somoza (Godello), 85

Yecla
Hécula (Monastrell), 227

POR UVA

Blancos
Abadal Chardonnay, D.O. Pla de Bages (Chardonnay), 47
Abadía da Cova, D.O. Ribera Sacra (Godello), 131
Bàrbara Forés Blanc, D.O. Terra Alta (Garnacha Blanca/Viogner), 17
Bàrbara Forés El Quintà, D.O. Terra Alta (Garnacha Blanca), 47
Belondrade y Lurton, D.O. Rueda (Verdejo), 47
Cérvoles, D.O. Costers del Segre (Chardonnay), 131
Chivite 125 Aniversario, D.O. Navarra (Chardonnay), 73
Ctònia, D.O. Empordà-Costa Brava (Garnacha Blanca), 213
Emilio Rojo, D.O. Ribeiro (Treixadura), 195
Fransola, D.O. Penedès (Sauvignon Blanc), 101
Fuente Elvira, D.O. Rueda (Verdejo), 161
Gran Vinum, D.O. Rías Baixas (Albariño), 151
Granbazán Ámbar, D.O. Rías Baixas (Albariño), 131
Guitián Fermentado en Barrica, D.O. Valdeorras (Godello), 59
Guitián, D.O. Valdeorras (Godello), 151
Jean León, D.O. Penedès (Chardonnay), 17
José Pariente, D.O. Rueda (Verdejo), 117
Lusco, D.O. Rías Baixas (Albariño), 179
Mantel Blanco, D.O. Rueda (Verdejo), 101
Milmanda, D.O. Conca de Barberà (Chardonnay), 179
Morgadío, D.O. Rías Baixas (Albariño), 195
Muga Fermentado en Barrica, D.O. Rioja (Viura), 59
Naia, D.O. Rueda (Verdejo), 101
Nekeas, D.O. Navarra (Chardonnay), 101
Oliver Conti, D.O. Empordà-Costa Brava (Sauvignon Blanc/Gewurztraminer), 101
Palacio de Menade, D.O. Rueda (Sauvignon Blanc), 17
Pazo de Señorans, D.O. Rías Baixas (Albariño), 117
Remelluri Blanco, D.O. Rioja (Moscatel/Viognier/Rousanne), 131
Terrasola (Jean León), D.O. Penedès (Chardonnay/Garnacha Blanca), 47
Txomin Etxaniz, D.O. Getariako Txakolina (Hondarrabi Zuri), 195
Viña Godeval, D.O. Valdeorras (Godello), 195
Viña Mein, D.O. Ribeiro (Treixadura), 117
Viña Sol, D.O. Penedès (Parellada), 195
Viña Somoza, D.O. Valdeorras (Godello), 85

Rosados
1+1=3 Rosado, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon), 33
Celler de Capçanes Rosat, D.O. Tarragona (Garnacha), 33
Enate Rosado, D.O. Somontano (Cabernet Sauvignon), 33
Gran Caus Rosado, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon), 85
Gran Feudo Rosado, D.O. Navarra (Garnacha), 195

Tintos
Allende, D.O. Rioja (Tempranillo), 47
Altos de Luzón, D.O. Jumilla (Monastrell), 151
Arrocal, D.O. Ribera del Duero (Tinta del País), 73
Artadi Viña El Pisón, D.O. Rioja (Tempranillo), 161
Aurus, D.O. Rioja (Tempranillo), 179
Aylés Tinto Joven, D.O. Cariñena (Garnacha/Cabernet Sauvignon/Merlot/Tempranillo), 131

Aylés, D.O. Cariñena (Garnacha), 47
Borsao Tres Picos, D.O. Campo de Borja (Garnacha), 85
Casa de La Ermita, D.O. Jumilla (Shiraz/Monastrell), 161
Cérvoles, D.O. Costers del Segre (Cabernet Sauvignon/Garnacha), 241
Cirsión, D.O. Rioja (Tempranillo), 241
Clos Martinet, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 179
El Vínculo, D.O. La Mancha (Tempranillo), 161
Elías Mora, D.O. Toro (Tinta de Toro), 131
Finca DoPi, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 131
Finca La Estacada Selección Varietal, D.O. Castilla La Mancha (Tempranillo/Cabernet Sauvignon), 227
Gneis, D.O. Empordà-Costa Brava (Cabernet Sauvignon/Garnacha/Merlot), 151
Guelbenzu Azul, D.O. Navarra (Cabernet Sauvignon/Tempranillo), 85
Hécula, D.O. Yecla (Monastrell), 227
Higueruela, D.O. Almansa (Garnacha), 101
Jean León, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc), 213
L'Alleu, D.O. Montsant (Garnacha), 227
La Orbe, D.O Rioja (Tempranillo), 161
Les Terrasses, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 85
Luberri, D.O. Rioja (Tempranillo), 59
Luna Beberide Bierzo, D.O. Bierzo (Mencía), 17
Marqués de Vargas Reserva, D.O. Rioja (Tempranillo), 227
Mas de Masos, D.O. Priorat (Garnacha/Cariñena/Cabernet Sauvignon), 59
Mas La Plana, D.O. Penedès (Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc), 213
Mauro, D.O. Castilla y León (Tempranillo), 241
Muga Reserva, D.O Rioja (Tempranillo), 161
Paixar D.O. Bierzo (Mencía), 73
Pasanau, D.O. Priorat (Garnacha/Cabernet Sauvignon), 227
Pesquera Crianza, D.O. Ribera del Duero (Tinta del País), 117
Primero, D.O. Toro (Tinta de Toro), 73
Pujanza Norte, D.O. Rioja (Tempranillo), 179
Pujanza, D.O. Rioja (Tempranillo), 131
Qertos Joven, D.O. Rioja (Tempranillo), 33
Roda I, D.O. Rioja (Tempranillo), 161
San Román, D.O. Toro (Tinta de Toro), 227
San Vicente, D.O. Rioja (Tempranillo), 131
Trasianzas, D.O. Cigales (Tempranillo), 195
Viña Real Oro (Cune), D.O. Rioja (Tempranillo), 213

Cavas

Cava Brut 1+1=3, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada), 17
Gramona III Lustros Gran Reserva Brut Nature, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo), 59
Gramona Imperial Brut Gran Reserva, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada), 195
Jane Ventura Brut Nature, D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada), 179
Kripta Brut Nature Gran Reserva (Agustín Torelló), D.O. Cava (Xarelo/Macabeo/Parellada), 161

Cava rosado

Gran Caus Rosat Extra Brut Reserva, D.O. Cava (Pinot Noir/Chardonnay), 33

Jerez

Amontillado del Duque (González Byass), D.O. Jerez (Palomino), 85
Fino La Ina, D.O. Jerez (Palomino), 17
Fino Tío Pepe, D.O. Jerez (Palomino), 131
Lustau Almacenista (Manuel Cuevas Jurado), D.O. Jerez (Palomino), 33
Manzanilla La Gitana, D.O. Jerez (Palomino), 17, 179
Matusalén Oloroso Dulce, D.O. Jerez (Pedro Ximénez), 17
Oloroso Viejo VORS (Bodegas Hidalgo), D.O. Jerez (Palomino), 59
Palo Cortado Don Chivarita (González Byass), D.O. Jerez (Palomino), 161
Palo Cortado Viejo Hidalgo VORS (Bodegas Hidalgo-La Gitana), D.O. Jerez (Palomino), 85

Dulces

Casta Diva Cosecha Miel, D.O. Alicante (Moscatel), 117
Ochoa Dulce, D.O. Navarra (Moscatel), 161
Solera 1910, D.O. Montilla Moriles (Pedro Ximénez), 151